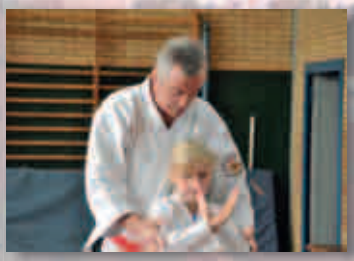
G 58126

DDK-Magazin

19. Jahrgang
April 2012

Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

Omar Gherram wurde der 5. Dan Judo verliehen



Interview mit W. Donner Thema: Kindertraining

DDK Bundeslehrgang in Bremen bei Villa Vital

Nr. 56

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Offene Deutsche DDK Budo-Meisterschaft 2012 5
Graduierungen und Ehrungen 5
DDK Sommercamp 2012 7
DD *KiJu* 14/15

Aus den Landesgruppen
Nordrhein-Westfalen 8-10
Rheinland-Pfalz 8
Baden 11
Niedersachsen 12
Berlin 13
Bayern 16
Hessen 26

Von den Bundesgruppen/ -beauftragten
Kick-Boxen 17

Forum
Budo-Spiele für alle Kampfsportarten 18
Interview: Michael Kuhr 20
Teil II: Judo – seine Ursprünge in der Geschichte Japans und der Weg von den Kampfkünsten bis zum Sport 22

Technikserie
Krafttraining mit dem Medizinball 24

Anschriften U3
Termine 25/26
Impressum 26

Titelfoto:
Die pinkfarbenden Blumen sind Japanische Azaleen (Rhododendron japonicum). Sie gehören zur Familie der Rhododendron. In China und Japan gelten Azaleen als Symbol für Glück. Im Hintergrund sieht man noch, typisch japanisch, wolkenförmig gestaltete Kiefern. Der Japanische Garten ist Teil des EGA-Parks in Erfurt.

Wir bedanken uns bei Judoka Andrea Bernd vom Judodojo Shindo, Köln für das schöne Foto aus dem Pflanzenmagzin „Pflanzen wunderschön".
Andrea photografiert und gestaltet das Magazin, in dem vierteljährlich ausführliche Informationen rund um die Themen Garten und Pflanzen, naturnahes Gärtnern, Nützlinge im Garten, Winterharte Exoten, Wissenswertes aus der Pflanzenwelt und vieles mehr erscheinen.
Weitere Infos unter: www.pflanzen-zeitung.de
E-Mail: info@green24.de

Liebe Budofreunde,

60 Jahre Deutsches Dan-Kollegium e.V., ein stolzes Jubiläum. Kein anderer organisierter Budoverband kann auf ein solches Jubiläum zurückblicken. Wir alle sind sehr stolz darauf. Lasst uns das Geschichtsrad einmal 60 Jahre zurückdrehen.

Kurz nach dem 2. Weltkrieg gab es noch kein Dach für die Judosportler. Einige waren im Deutschen Athletik-Bund organisiert, andere in „wilden" Verbänden. Es gab kein Lehrmaterial über Judo und nur wenige geeignete Lehrer, einige echte Dan-Träger und viele unechte Schwarzgurte. Es gab kein gemeinsames Prüfungssystem. Wahllos, wenn überhaupt, wurden Prüfungen abgehalten und sich Gürtel umgehängt. Hierzu fällt mir eine Anekdote ein: „Es kommt ein Mann in ein Sportgeschäft und verlangt einen grünen Gürtel. Die Verkäuferin sucht und sucht. Schließlich kommt sie wieder und sagt dem Mann, dass die grünen Gürtel zur Zeit ausverkauft seien, aber sie hätte noch schwarze Gürtel, die würden auch sehr gerne gekauft." Diese Anekdote war bezeichnend für diese Zeit.

Einige Judopioniere konnten damals dieses alles nicht länger mit ansehen und wollten Ordnung in das Chaos bringen. Zu diesem Zweck wollten sie ein Lehr- und Prüfungssystem erstellen. Hier reifte der Entschluss zur Gründung einer Vereinigung der Fachleute, der Dan-Träger. Initiator und Vater des Gedanken zur Gründung eines Dan-Kollegiums war zu dem Zeitpunkt der Sportfreund Alfred Rhode. Er sammelte einige ehrliche Dan-Träger um sich und begann mit den Vorbereitungen zur Gründung eines Dan-Kollegiums.

Am 23. September 1951, anlässlich einer Judo-Fachwartetagung des DAB wurde der Grundstein zur Bildung eines Deutschen Dan-Kollegiums gelegt. Alfred Rhode wurde zum vorläufigen Vorsitzen des provisorischen Dan-Kollgegiums beauftragt. Bereits am 4. Oktober 1951 wurde dieses Kollegiums vom Internationalen Judo-Verband genehmigt und anerkannt.

Am 8. Januar 1952 wurde das Deutsche Dan-Kollegium vom Leiter KODOKAN, Dr. Risei Kano persönlich als einziges aufsichtsführendes Organ der Bundesrepublik anerkannt und bestätigt. Die damaligen Aufgaben des DDK waren folgende: Dem DDK obliegt die Aufsicht über den gesamten Deutschen Judosport in sportlicher, ethischer und moralischer Hinsicht. Das ureigenste und dabei wichtigste Aufgabengebiet des DDK war die Überwachung und Durchführung von Prüfungen. Hierzu waren nur die Mitglieder des DDK berechtigt. Zuständig für die Verleihung von Dan-Graden in Deutschland nach geltenden eigenen und internationalen Bestimmungen und nach den Richtlinien des Kodokan, war einzig und allein das DDK. Selbst Dr. Kano nahm Dan-Graduierungen nur gemeinsam mit dem DDK vor und betonte den Wert der Zusammenarbeit ausdrücklich. Am 20. September 1952 erfolgte die Gründungsversammlung des Deutschen Dan-Kollegium e.V. in Stuttgart. Zur Gründungsversammlung waren 15 Dan-Träger anwesend. Zu den Gründungsmitgliedern zählte auch Ludwig Prass, der noch Mitglied im DDK e.V. ist. Über die 60jährige Geschichte werde ich weiterhin ausführlich berichten.

Mit besten Grüßen

Dieter Teige
Präsident DDK e.V.

Omar Gherram wird der 5. Dan DDK Judo verliehen

Eine ganz besondere Ehre wurde sowohl Omar Gherram als auch dem DDK Bundesbeauftragten für Sambo, Stefan Buben kürzlich in Bremen zuteil: DDK Präsident Dieter Teige hatte Stefan Buben damit betraut, seinem besten Freund Omar Gherram für seine außerordentlichen Leistungen als Judo-Trainer der aktuellen Weltmeisterin bis 78 kg, Audrey Tcheumeo, als auch als ständiger Ansprechpartner und Ratgeber für den DDK Nachwuchs (u.a. während der letzten zwei Sommercamps in Blankenheim/Eifel) mit dem 5. Dan DDK im Judo auszuzeichnen!

Für beide Sportler war dies ein ganz besonderer Tag – seit vielen, vielen Jahren sind sie die besten Freunde, haben beide in der Deutschen Judonationalmannschaft gekämpft und werden in diesem Jahr auch beide als Judo-Trainer bei der Olympiade in London vor Ort sein (Gherram hat gemeinsam mit Tcheumeo die Goldmedaille im Visier, Buben erwartet von seiner Athletin Séverine Nebie einen Platz ganz weit vorne.).

Diana Brüggemann

Wir gratulieren...

Das DDK wünscht alles Gute, Gesundheit und Wohlergehen im neuen Lebensjahr.

Geburtstage

Jan - März 2012

zum 75. Geburtstag

28.01.1937 Rolf Wegener

zum 70. Geburtstag

04.01.1942 Manfred Knaup
11.01.1942 Dr. Gisa Tassler
29.01.1942 Dietmar Strack
03.02.1942 Werner Herwig
09.02.1942 Ewald Hoffstedt
04.03.1942 Helmut Lechner
26.03.1942 Peter Schnee
28.03.1942 Christos Drossinakis
28.03.1942 Herbert Possenriede

zum 65. Geburtstag

28.01.1947 Peter Nabrazell
01.02.1947 Ulrich Pütz
01.02.1947 Josef Wirtz
28.02.1947 Karl-Heinz Dostal
07.03.1947 Rui-Arno Freiherr von Angern
12.03.1947 Theodor Maul
23.03.1947 Peter Klettenheimer

zum 70. Geburtstag

15.01.1952 Gerhard Macherey
16.01.1952 Ernst-Günther Hansen
17.01.1952 Mathias Pflanzl
04.03.1952 Peter-Lorenz Könen
10.03.1952 Norbert Englich
13.03.1952 Norbert Zettl
16.03.1952 Michael Hermann

Jubiläen

Jan - März 2012

zur 50-jährigen Mitgliedschaft

01.05.1962 Wilhelm Werner

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

18.06.1972 Hans-Joachim Bakalorz
18.06.1972 Wiltrud Henning

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

01.04.1977 Detlef Fonferek
01.04.1977 Walter Henslowski
01.04.1977 Fred Koch
01.06.1977 Ing. Adolf Dietz
01.06.1977 Horst Dimler
01.06.1977 Thomas Fritz
01.06.1977 Klaus-Peter Grunert
01.06.1977 Theodor Maul
01.06.1977 Gerhard Ochs
05.06.1977 Frank Meister
09.06.1977 Karl-Heinz Kurz
12.06.1977 Hans-Jürgen Kellner
17.06.1977 Peter Völker

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

03.04.1982 Karl Kühn
09.04.1982 Rolf-Peter Bourgin
21.04.1982 Hans-Georg Batorka
09.05.1982 Wolfgang Bohnsack
16.05.1982 Erich Köpke
31.05.1982 Norbert Kester
05.06.1982 Christos Drossinakis
10.06.1982 Joachim Hanke
13.06.1982 Armin Lubberger
18.06.1982 Ottfried Frenkel
10.04.1987 Norbert Krokowski

zur 25-jährigen Mitgliedschaft

08.05.1987 Alois Wagner
16.05.1987 Gabriele Hirschhäuser
17.05.1987 Thomas Rind
18.05.1987 Wolfgang Meyer
12.06.1987 Dr. Friedrich Pfaffinger
14.06.1987 Dr. med. Cyril Francis Alapatt
14.06.1987 Siegfried Griebsch
14.06.1987 Klaus-Peter Kischkel
27.06.1987 Michael Gebler
28.06.1987 Axel Bold

zur 20-jährigen Mitgliedschaft

09.05.1992 Rudolf Fiegler

Hochzeiten

Wir gratulieren ganz herzlich Diana Brüggemann und Stefan Buben, die in Thailand geheiratet haben.

Sollten wir an dieser Stelle jemanden nicht erwähnt haben, bitten wir um Nachricht an:
Udo Schäfer, Bleichstr. 25, 40878 Ratingen
02102 / 5 79 23-00
E-Mail: udo.schaefer@ddk-ev.de

Offene Deutsche DDK Budo-Meisterschaft 2012

Kata und Wettkampf

Veranstalter: Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Ausrichter: Landesgruppe Nordrhein-Westfalen

Ort: Dreifachturnhalle Bruchweg 3
53894 Mechernich

Termin: Samstag, den 19. Mai 2012

Teilnehmer: Budoka aller Verbände und Organisationen , ab 7 Jahre in den Diziplinen: Judo Kata/Kampf, Karate Kata/Kampf, Jiu-Jitsu Kata/Kampf (ab 10 Jahre), Kickboxen (ab 10 Jahre) Kampf, Taekwondo Kata/Kampf, Aikibudo Kata. (Startmöglichkeit in max. 2 Disziplinen)

Zeitplan: 9.00 Uhr Eröffnung
10.00 Uhr Beginn der Katawettbewerbe in allen Sektionen
ca. 12.00 Uhr Siegerehrung Kata
13.00 Uhr Beginn der Kämpfe in allen Sektionen
ca. 18.00 Uhr Siegerehrung Kampf

Infos: Reiner Macherey
Rurstr. 9, 52396 Heimbach/Blens
Tel.: 0 24 46 / 80 52 92 / Fax.: 0 24 46 / 80 52 93
Mobil: 0152 / 54 23 07 90
E-Mail: reiner.macherey@ddk-ev.de

Dagmar Schulmeister
Haubenkopfstr. 18, 76189 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 1 61 54 32
E-Mail: dagmar.schulmeister@ddk-ev.de

Meldungen: Auf Meldebogen. Zu beziehen unter www.ddk-ev.de) , mit Angabe der Disziplin (und Angabe ob Kata/Wettkampf), mit Name, Vorname, Alter, Gewicht, Verein und Telefonnummer als E-Mail an: ddkmeister2012@ddk-ev.de oder Fax.: 0 24 46 / 80 52 93

Meldeschluß: 20.4.2012, (Nachmeldung nicht möglich)

Startgeld: Bis 17 Jahre pro Start: 18,00 €,
Kata je Paar 25,- €
Ab 18 Jahre pro Start : 27,00 €,
Kata je Paar 37,- €

Überweisen: Stichwort: „Budo-Meisterschaft 2012“ mit Angabe in welcher Sportart gestartet wird und ob in Kata oder/und Wettkampf
An das: DDK e.V., Kontonummer: 45 111 788, BLZ: 508 526 51, Sparkasse Dieburg

Wettkampfmodus: je nach Teilnehmerzahl (Poolsystem)

Preise: Die 1. Plätze erhalten einen Pokal und eine Urkunde; die 2. und 3. Plätze erhalten eine Medaille und eine Urkunde.

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

gezeichnet:

D. Teige Präsident — *R. Macherey* Vizepräsident/ Organisation — *D. Schulmeister* Sportreferentin — *W. Donner* Budokommission

Thai-Boxen Regeln

Auf Anfrage bietet das DDK erstmalig Thai-Boxern die Möglichkeit, Wettkämpfe auf der Budo-Meisterschaft auszutragen! Es gelten die Amateur Thai-Box Regeln wie: keine Ellebogen, keine Würfe, kein Point Wettkampf, Clinchen mit Knietechniken, alle Kicks auch Low Kicks. Schutzausrüstung: Zahnschutz, Tiefschutz, Bandagen mit den richtigen Boxhandschuhen, Schienbein- und Fußschutz, alle Boxtechniken auch Back Boxtechniken, 2 x 2 Minuten, Vollkontakt! kein Wai Kru, evtl. kein Boxring. *Willi Donner, Budokommission*

DDK 60-Jahrfeier

Nach der Meisterschaft ist im Rahmen der 60-Jahrfeier des Deutschen Dan-Kollegiums ab ca. 20 Uhr in der Bürgerhalle Kommern, Auf dem Acker 38, 53894 Mechernich / Kommern ein Buffet geplant.
Wer am Buffet teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei Reiner Macherey, reiner.macherey@ddk-ev.de, Tel. 02446 / 80 52 92, Mobil : 0152 / 54 23 07 90 an und überweist bis 20.4.2012 unter dem Stichwort: DDK-Jahrfeier 15,- € auf das Konto: DDK e.V., Kontonr.: 45 111 788, BLZ: 508 526 51, Sparkasse Dieburg.

Graduierungen & Ehrungen

Judo

Omar Gherram, 5. Dan
Horst Kunze, 5. Dan
Christian Kirst, 5. Dan

DDK Bundeslehrgang am 3./4. März 2012 in Bremen

International erfolgreiche Kämpfer trainierten rund 70 Budoka in Bremen

Danke der tollen und mehr als engagierten Organisation von Dagmar Schulmeister ist es tatsächlich gelungen, Weltmeister, Vize-Weltmeister, Deutsche Meister, Diplom-Trainer, Ex-Judo-Nationalmannschafts- und Ex-Bundesligakämpfer auf der Tatami in Bremen-Mahndorf zu vereinen!

Der erste Tag stand ganz im Zeichen des Judo und Jiu-Jitsu: neben der Ex-Judonationalkämpferin Dagmar Schulmeister, die endlich auch mal allen weiblichen Nachwuchsjudoka demonstrierte, wie stark und erfolgreich man auch als „Mädchen" sein kann, standen noch Thomas Jakobler, Dirk-Uwe Johanson und als Überraschungsgast der Weltmeister Lahcéne Gherram auf der Matte – alle waren früher Mannschaftskollegen beim VfL Wolfsburg und haben gemeinsam auch in der Deutschen Judonationalmannschaft gekämpft. Lahcéne zeigte und lehrte seine Spezialtechnik Ura-Nage, Thomas und Dirk demonstrierten überwiegend ihre speziellen Bodentechniken. Im Bereich Jiu-Jitsu zeigte der Bremer Fachgruppenleiter und Bundegruppenvorsitzende Jiu-Jitsu/Ju-Jutsu, Frank Mundl, einige interessante Varianten sowohl im Stand- als auch im Bodenkampf.

Der Sonntag begann dann wieder mit Judo. Hier zeigte Tadeusz Mieczkowski Tricks und Kniffe, die er in früheren Jahren als Stützpunkttrainer Wolfsburg schon seinem damaligen Schützling Stefan Buben vermittelte! Ohne große Verschnaufpause ging es dann mit dem ehemaligen Braunschweiger Bundesligajudoka Olaf Pütz weiter, der gerne noch länger Tipps an die Teilnehmer vermittelt hätte...;-)

Ganz unruhig warteten aber schon die Kick- und Thaiboxer aus Peine, Bremen und Thedinghausen, was Marcus Lange (Deutscher Meister im Kickboxen) an neuen Techniken „im Gepäck" hatte.

v.l.: Reiner Macherey, Thomas Jakobler, Dagmar Schulmeister, Dirk-Uwe Johanson, Stefan Buben

Last but not least ging dann auch noch unser Bundesbeauftragter Sambo, Stefan Buben, auf die Matte, um den Teilnehmern die neusten Techniken – frisch aus Litauen importiert – zu vermitteln! (An dieser Stelle als Partnerin von Stefan noch einmal einen ganz herzlichen Dank an Dagmar, Marcus, und Olaf: die drei erklärten sich ständig bereit, Stefans Einheiten zu übernehmen und mir bei den „Vorab-Orga-Arbeiten" zu helfen! Stefan war sechs Tage zuvor noch wegen einer Lungen- und Rippenfellentzündung im Krankenkaus).

Alle Teilnehmer und Trainer waren begeistert von diesem Lehrgang – es war ein tolles und überaus faires Miteinander unter allen Sportlern und jedermann/frau war stolz, Mitglied in diesem tollen Verband zu sein! Alle Beteiligten waren sich einig, dass diese Art von Lehrgang in naher Zukunft ganz sicher wiederholt werden muss!

Diana Brüggemann

Bayern

Techniktreff beim Judo-Team Wendelstein

Das erste „Techniktreff" im neuen Jahr fand am 14. Januar bei unserem neuen Gruppenmitglied in Wendelstein statt. Das Judo-Team Wendelstein wurde von unserem Sportfreund Markus Illauer, 4. Dan Judo beim FV 1923 Wendelstein e.V. in Zusammenarbeit mit dem Vizepräsidenten Stephan Otto neu eingegliedert. Nachdem die neuen Judomatten aus Nürnberg bereits früher als angedacht geliefert wurden, konnte die erste Judotrainingseinheit bereits zum 12. Januar beginnen. 16 Judoka zeigten großes Interesse an den ersten Judotechniken. Inzwischen wächst die Abteilung in den unterschiedlichen Altersklassen.

Wie in den Jahren davor, ist das Techniktreffen ein fester Bestandteil in der Aus- und Weiterbildung in Bayern geworden. Trainingseinheiten zur Erweiterung des eigenen Technikwissen, oder zur gezielten Schulung und Vorbereitung für bevorstehende Danprüfungen, aber auch situationsbezogenes Kampftraining in der Stand- und Bodenarbeit stehen regelmäßig auf dem „Wunschzettel" der Teilnehmer.

Karin Feist, 6. Dan Judo und seit inzwischen 9 Jahren Leiterin dieser Techniktreffeinheiten, freut sich immer über Anregungen aus den Reihen. Sankaku Techniken, Handlungskomplexe bei Kombinationen und Kontertechniken, individuelle Befreiungsabläufe aus Haltetechniken usw. die Wünsche und die Themenbereiche versprechen immer Abwechslung. Termine aber auch Themenwünsche können bei Karin Feist erfragt werden unter karin.feist@ddk-bayern.de oder unter http://www.ddk-bayern.de

Markus Illauer

DDK Budo-Sommercamp 2012

Auch in 2012 veranstaltet das DDK wieder ein Budo-Sommercamp in Blankenheim im Nationalpark Eifel (NRW).
Wir möchten daher alle Erwachsenen, Kinder und Jugendlichen einladen, mitzumachen. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Budoka erwartet ein intensives Training mit Meistern ihrer Disziplinen. Kindern und Jugendlichen bieten wir neben dem Training wieder ein abwechslungsreiches, naturnahes Programm mit Lagerfeuer, Freibad etc.
Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern ein Zimmer belegen und am Training teilnehmen. Natürlich sind auch Budoka anderer Verbände herzlich eingeladen!

Tipp: Wer unser Budo-Sommercamp noch nicht kennt, der findet unter der Rubik „Fotos" unter www.ddk-ev.de die Fotos aus dem vergangenen Jahr.

Veranstalter
u. Ausrichter: Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Ort: Sportschule Finkenberg, Finkenberg 20
53945 Blankenheim, Tel. 02449 / 228
http://www.rhein-erft-kreis.de/finkenhof/

Termin: 28. Juli bis 4. August 2012, Anreise bis 11 Uhr

Themen :
Der Lehrgang ist für Anfänger und fortgeschrittene Budoka in den Disziplinen: Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Karate, Aikido, Taekwondo, Aikibudo und Sportler, die praxisbezogene Selbstverteidigung lernen wollen, ausgelegt.

Anmeldeschluss ist der 30. Mai 2012

Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter www.ddk-ev.de

Referenten/innen:
Judo (Wettkampf/Kata/Kampfrichter- und Listenführerlehrg.)
Reiner Macherey, 7. Dan Judo
Dagmar Schulmeister, 7. Dan Judo
Jaap Niezen, 7. Dan
Gunnar Koepp, 3. Dan Judo
Jiu-Jitsu: Mario Göckler, 5. Dan Ju-Jitsu, 6. Dan Judo
Karate/Iaido: Willi Donner, 7. Dan Karate
Aikido/Aiki-Jo: Reiner Brauhardt, 8. Dan
Sambo: Stefan Buben, 7. Meistergrad, 7. Dan Judo
Taekwondo: Christoph Heinrich 2. Dan Taekwondo
Muay Thai: André Allerdisse
Aikibudo: Nicolas Holz, 2. Dan Aikibudo
und weitere Gasttrainer

Programm:
Grundlagentraining, Übungs- und Trainingsformen, aktuelle Wettkampftechniken, Kata-Training (Übungswaffen mitbringen). Bei Bedarf werden Kyu- bzw. Dan-Prüfungen durchgeführt – bitte bei der Anmeldung angeben.

Leistungen: Unterkunft mit Vollverpflegung in Mehrbettzimmern (DU, WC), EZ und DZ mit Aufpreis. Da das Zimmerkontigent begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Kosten:
DDK Mitglieder: Erwachsene: 350,- € (7 Nächte)
Kinder/ Jugendliche: 250,- € (7 Nächte)
Nichtmitglieder: Erwachsene: 380,- €
Kinder u. Jugendliche: 280,- €

Kosten bei Belegung einzelner Tage
(1 Übernachtung inkl. Verpflegung):
DDK Mitglieder: Erwachsene: 55,- €,
Kinder / Jugendliche 40,- €
Nichtmitglieder: Erwachsene 60,- €
Kinder / Jugendliche 43,- €

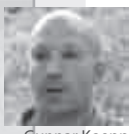
Bettwäsche und Handtücher bitte mitbringen. Bettwäche kann auch gegen eine Gebühr von 4,- € ausgeliehen werden.

Anmeldung und weitere Infos:
Reiner Macherey, Rurstraße 9; 52396 Heimbach/Blens
Tel. 02446 / 80 52 92 • Fax / 80 52 93 • Mobil : 0152 / 54 23 07 90
E-Mail: reiner.macherey@ddk-ev.de

Reiner Macherey

Dagmar Schulmeister

Jaap Niezen


Gunnar Koepp

Willi Donner

Mario Göckler

Reiner Brauhardt

Stefan Buben

Christoph Heinrich

Anmeldung zum Budo-Sommercamp 2012 des DDK e.V. in Blankenheim

Bitte ausschneiden oder kopieren u. senden an: Reiner Macherey, Rurstraße 9; 52396 Heimbach /Blens, Fax **02446 / 80 52 93;**
Tel. 02446 / 80 52 92; Mobil: 0171-318 70 60, reiner.macherey@ddk-ev.de

Hiermit melde ich ❑ mich bzw. ❑ meine Tochter / meinen Sohn zur Teilnahme an der Budo-Sommercamp verbindlich an.

_____ _____ _____
Name, Vorname Straße, Haus Nr. PLZ, Ort

_____ _____ _____
Geb.-Datum Telefon Budo-Disziplin und Kyu- / Dan-Grad DDK-Mitglied: ❑ ja ❑ nein

Den Betrag von € _____ habe ich am___.___.2012 auf das Konto des DDK e.V. bei der Sparkasse Dieburg,
Konto Nr. 45 111 788; BLZ 508 526 51, Kennwort: „Sommercamp 2012" überwiesen. Der Einzahlungsbeleg gilt als Anmeldebestätigung.

_____ ✘ _____ **Anmeldeschluß ist der 30. Mai 2012**
Ort, Datum Unterschrift (Bei Minderjährigen die des Erziehungsberechtigten)

Judo-Kampfrichterlehrgang unter der Leitung von Reiner Macherey in Erftstadt

Am 5. Februar fand ein Judo Kampfrichterlehrgang zur Vorbereitung auf die „Offene Deutsche DDK-Budomeisterschaft“ am 19. Mai bei Reiner Macherey in Erftstadt statt. Darunter auch Mitglieder der Judoschule SK-Prüm. Text: Helmut Mohr / Foto: Irene Macherey

NRW Sitzung zur „Offenen Deutschen DDK-Budomeisterschaft“

Die Ausrichtung der Meisterschaft liegt in diesem Jahr in den Händen der Landesgruppe Nordrhein-Westfalen. Aus diesem Grund traf sich der Vorstand am 18. März in Erftstadt beim VfB Blessem, um letzte Details abzusprechen. Eingeladen waren auch DDK Sportreferentin Dagmar Schulmeister und Pressereferent Stefan Becker. sb

Judoschule-Ski-Klub Prüm 1926 e.V. mit überragender Leistung

Prüm/Irrel. Bei dem mit über 106 Teilnehmern aus drei Nationen stark besetzten DDK-Nilolausturnier am 03.12.2011 in Irrel, kämpften auch vierzehn Judokas der Judoschule Ski-Klub-Prüm 1926 eV.

Nach spannenden Kämpfen auf drei Mattenflächen standen am Ende des Wettkampftages folgende Platzierungen für die Judoschule SK-Prüm fest:

Platz 1. für: Lena Bungartz (U 12 bis 28 kg)
Platz 2. für: Kevin Kunz (U 14 bis 60 kg) / Michael Bützer (U 18 bis 66 kg); Thomas Schilz (U 16 bis 50 kg) / Christina Bungartz (U 12 bis 28 kg); Justin Ludes (U 12 bis 42 kg)
Platz 3. für: Samuel Schäfer (U 18 bis 90 kg) / Marco Tücks (U 18 bis 66 kg); Marc Hammes (U 14 bis 36 kg) / Andreas Becker (U 16 bis 73 kg); Gina Ludes (U 12 bis 28 kg) / Fabienne Mohr (U 10 bis 33 kg); Leon Mohr (U 16 bis 50 kg)
Platz 4. für: Raphael Peiker (U 18 bis 60 kg)

Auf der Siegerehrung konnten sich wieder viele Kids, Jugendliche und junge Erwachsene über ihre Medaillen und Pokale freuen. Wir sind besonders stolz auf unsere Wettkämpfer, da es für viele ihr erstes Turnier war.

Judo ist der sanfte Weg, um den Charakter, den Geist und den Körper zu entwickeln. Die Judoschule SK-Prüm 1926 eV unterrichtet Kinder/Jugendliche sowie Erwachsene in dieser japanischen Kampfsportart, die auf den Grundsätzen „Siegen durch Nachgeben“ und „Maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ basiert. Wer auch gerne Teil dieser tollen Truppe sein möchte, kann sich montags von 16:00-17:30 Uhr und 17:45 - 19:15 Uhr für Kinder/Jugendliche und von 19:30 – 21:00 Uhr (Erwachsene) unserem neuen Anfängerkurs in der Aula der Wandalbertschule anschließen.

Infos: Helmut Mohr, Tel: 06552 / 929031

Judoschule im Ski-Klub Prüm

Die Judoschule wurde im Herbst 2010 von Helmut Mohr im Ski-Klub Prüm gegründet. Das einjährige Bestehen nahm die Judoschule zum Anlass, alle Judoka zu einer Feier einzuladen. Am frühen Nachmittag fanden sich insgesamt 60 Judoka mit ihren Eltern und Geschwistern zur gemeinsamen Wanderung mit dem „Schwarzen-Mann“ an der Skihütte ein. Mit viel Wissen um die heimischen Wälder und die Geschichte der „Schneifel“ kehrten die Teilnehmer zum gemütlichen Ausklang in der vereinseigenen Skihütte in der Wolfsschlucht ein. Der Abteilungsleiter und Trainer Helmut Mohr begrüßte Gaby Bretz und Reiner Schneider vom Vorstand Ski-Klub Prüm, sowie Reiner Macherey, Vizepräsident des DDK und Horst Marchand, DDK Landesvorsitzender Rheinland-Pfalz.

Nach einer kurzen Ansprache überreichte Helmut Mohr dem Ski-Klub Vorstand ein Fotobuch „2010 – 2011, Ein Jahr Judoschule“ mit gesammelten Bilder aus dem Vereinsleben der Judoschule. Für dieses gelungene Vereinsfest bedankte sich der Abteilungsleiter bei allen Helfern, die bereits im Vorfeld und während des ganzen Tages im Einsatz waren, für ihren tollen Einsatz. Helmut Mohr

Liebe/r Karateka, Vereinsvorsitzende/er

wir möchten uns für die offene Deutsche Budo Meisterschaft in Mechernich/Eifel bei Dir und Euch bewerben, um nicht nur Aktive für Kata und Kumite, sondern auch Zuschauer und Helfer sowie begeisterte Karate-Sportler begrüßen zu können. Die diesjährige Veranstaltung steht auch im Namen des 60jährigen Jubiläums des DDK. Möglichst viele Karate Leute wären der richtige und nötige Rahmen für die offene DDK Budo Meisterschaft. Die Kata Vorführungen werden öffentlich mit Zeigetafeln bewertet. Dabei sind alle Stilrichtungen eingeladen und werden durch gemischte Kampfrichter bewertet.

Die Kumite Veranstaltung erfolgt im Semi Kontakt.
Hier eine kurze Wettkampf Bewertung:

Alle richtig ausgeführten Fußtechniken zum Kopf	*3 Punkte*
alle richtig ausgeführten Fußtechniken zum Körper	*2 Punkte*
alle Zuki, auch Uchi, Techniken	*1 Punkt*
Niederwerfen und Niederfall mit verwertbaren Zuki	*3 Punkte*

Kampfende nach 20 Punkten, 8 Punkten Vorsprung, 3 Strafpunkte oder jeweiliger Zeitende.

Kinder bis 14 Jahre. Jugend 15 – 17Jahre. Erwachsene 18+Jahre. Kinder, Jugend, Damen 2Min., Herren 3 Min., Endkämpfe Damen + Herren 4 Min.
Nur erlaubte Karate Techniken sind zugelassen. Keine Thai;- Kick oder Point Wettkampftechniken! Ein Hauptkampfrichter und zwei bzw. vier Seitenkampfrichter. Tischbesatzung mit neuer Punktetafel (rot – blau). Wettkämpfer tragen roten bzw. blauen Obi. (wird gestellt). Dazu die entsprechende Schutzausrüstung in blau bzw. rot. (wird gestellt) Tiefschutz und Zahnschutz sind Pflicht.
Mit sportlichen Grüßen

Willi Donner, Budokommission,
mobil: 01525 / 4 24 89 74, willi.donner@ddk-ev.de

Aikido-Techniken im Judoclub Shindo e.V. Köln

Für den 11. Februar hatte Ulrich Pütz seine Gruppe zu einer Aikidovorführung ins Dojo eingeladen. Aus Bonn waren die Aikidoka Hans-Henning Derpa, 5. Dan und Stefan Becker, 2. Dan, allen bekannt als unser Pressereferent des Deutschen Dan-Kollegium e.V., zu Gast.

Unsere Gruppe – alle im fortgeschrittenen Alter – trainiert ausschließlich Selbstverteidigungstechniken aus allen bekannten Kampfkünsten und da war es nur folgerichtig, auch einmal eine sehr gut von Stefan und Hans-Henning dargebrachte Vorstellung des Aikido zu veranstalten. Die gezeigten Techniken und die geschmeidigen Bewegungen verbunden mit der ganz gezielten Gymnastik von Hans-Henning haben noch am nächsten Tag ihre Nachwirkungen in unseren Muskeln gehabt.

Ulli hatte, sozusagen als Nachtisch und als Belohnung für alle, echte Thüringer Rostbratwürste extra aus Jena kommen lassen. (Der Grill brennt im Judoclub Shindo e.V. auch bei 10 Grad Minus.) Eine gelungene Einlage, die wir mit allen Beteiligten gerne wiederholen würden.

Foto: Andrea Bernd / Text Ulli Pütz

Liebe Budo-Freunde in Nordrhein-Westfalen,

Die offene Deutsche DDK Budomeisterschaft 2012 steht vor der Tür. Am 19. Mai 2012 ist es so weit. Die Ausschreibung seht ihr nochmal in diesem Heft.

An diesem Tag feiern wir auch das 60jährige Bestehen des DDK. Wer bei der Feier am Abend und am Büfett teilnehmen möchte, muss sich bei mir anmelden.

Da nicht alle das Budo-Magazin bekommen, gebt die Informationen an Eure Schüler und Sportkameraden weiter. Ich hoffe viele von euch dort begrüßen zu können.

Ich möchte nochmal auf den Listenführer- und Kampfrichterlehrgang am 22. April 2012 von 10.00-14.00 Uhr in Erftstadt-Blessem, Elisabethenweg aufmerksam machen, und hoffe auf rege Teilnahme.

Habt Ihr noch Fragen und Anregungen, meldet euch bei mir.

Euer Reiner Macherey
1. Vorsitzender DDK-NRW

DDK NRW

Kampfrichter- und Listenführerlehrgänge in NRW

Termine:
Sonntag 22. April 2012
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Wo:
Dojo der Judogemeinschaft des V.f.B. Blessem
50374 Erftstadt-Blessem, Elisabethenweg am Sportplatz

Lehrer:

Reiner Macherey 7.Dan

Gunnar Koepp 3. Dan

Begeisterte junge Wettkämpfer auf dem Turnier des Kölner Judoclubs Shindo e.V.

o.: Ulrich Pütz hatte das Turnier bestens vorbereitet und stand während des Turniers ohne Pause als Kampfrichter auf der Matte.

Rund 50 Kinder und Jugendliche waren nach Köln gekommen, um ihr Können zu messen. Pünktlich um 10.30 Uhr begannen die Wettkämpfe auf zwei Mattenflächen. Die teilnehmenden Vereine waren: Der VfB Blessem und TSV Veytal mit Betreuerin Irene Macherey, der DJK Irrel mit Betreuer Frank Holland, Kamirani Düsseldorf mit Betreuer Udo Schäfer, der TSV Solingen Aufderhöhe 1877 mit Peter Will und die Judokinder des ausrichtenden Vereins, dem Judoclub Shindo e.V. mit deren Betreuer Ulrich Pütz. Der PSV Bonn war trotz vorheriger Meldung leider nicht erschienen.

Organisator Ulrich Pütz und sein Team hatten die Wettkämpfe fest im Griff. Neben Ulli war auch DDK Schatzmeister Udo Schäfer als Kampfrichter auf der Matte. Um 15 Uhr durften sich die Teilnehmer, deren Betreuer und Eltern über die pünktliche Siegerehrung freuen.

Auch für das leibliche Wohl hatte der Wahlkölner gesorgt: Frau Pütz mit ihrem Team bot den hungrigen Wettkämpfern und Eltern leckeren Kuchen an und im Hof brutzelten 130 original Thüringer Bratwürste auf dem Grill.

Text/Fotos: Stefan Becker

O-Soto-Gari – den Trainer wird es gefreut haben.

Bei den jugendlichen Kämpfer konnte man dann auch einmal einen O-Goshi sehen.

Der Höhepunkt eines jeden Turniers: Die Siegerehrung.

Budo-Wochenende mit rund 40 Teilnehmern beim TV Friedrichstal

Ralph Rösler mit Jelte Naujocks beim Ausprobieren der Techniken

Stutensee-Friedrichstal. „Lass' dich mit mir nicht ein, ich kann Karate." Ist Karate wirklich ein wirksamer Schutz vor Angriffen und Pöbeleien? Wie alltagstauglich sind die asiatischen Kampfsportarten? Welche Sportart ist für mich die richtige?

Das „Familien-BudoCamp" beim Turnverein Friedrichstal war beste Gelegenheit, das herauszufinden. Dagmar Schulmeister, Judotrainerin im Verein, hatte einen dreitägigen Workshop für alle Alters- und Leistungsklassen angeboten. Die Teilnahme war bundesweit ausgeschrieben. Anfänger und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene, Männer und Frauen trafen sich auf der Matte. Judo, Karate, Aikido und Jiu-Jitsu waren dabei, asiatische Kampfsportarten unter dem Oberbegriff „Budo". Die Unterschiede liegen im technisch-sportlichen Bereich, die Gemeinsamkeit ist ein philosophischer Hintergrund. Keine dieser Sportarten ist primär aggressiv, jede bezieht Körper und Geist gleichermaßen mit ein. Konzentration, innere Ruhe und Achtung vor dem Gegner sind Basiselemente. Dagmar Schulmeister ist ein Glücksgriff für den Friedrichstaler Verein, denn sie war mehrfach internationale deutsche Meisterin, Mitglied der Nationalmannschaft, Sportreferentin beim Deutschen Judo-Bund, Landestrainerin für Frauen und hat den Nachwuchstrainerpreis erhalten. Mit dabei hochkarätige Trainer, die 38 Teilnehmer betreuten. An allen drei Tagen war eine bunte Mischung angeboten, die durch Entspannungstraining und Fitnessgymnastik ergänzt wurde. „Solche Tage sind gut für das Wir-Gefühl" erklärte die Meisterin. „Es geht darum, nicht nur Technik zu vermitteln, sondern auch menschlische Werte. „Der Partner ist nicht der Gegner, sondern der Freund, mit dem ich trainiere.

Jiu-Team: Angelika und Reinhard Leise,

Karate Trainer Peter Knauder 3. Dan

Im Wettkampf gebe es Sieger und Verlierer, beim Üben gelte der integrative Grundsatz: gegenseitiges Helfen zum gegenseitigen Wohlergehen. So verstehen sich die Teilnehmer dieses Camps eher als große Familie, da auch alle zusammen in der Halle übernachteten. Ein Küchenteam sorgte für die Mahlzeiten. Und wem bringt welche Sportart was? Sie bringen Konzentration, innere Ruhe und vor allem Selbstbewusstsein, sagte Dagmar Schulmeister. Das könne in jeder dieser Sportarten trainiert werden und befähige vor allem Frauen, einem Belästiger gegenüber ganz anders aufzutreten. Sie treten aus der Opferrolle heraus. Dagegen gehörten die Griffe und Techniken eher in den Wettkampf, als in den Alltag. Am besten sei, von vornherein solche Situationen zu vermeiden. Wenn es nicht anders gehe, riet sie, müsse man sich mit dem verteidigen, was man wirklich kann. Ein kräftiger Tritt gegen das Schienbein sei besser als ein halbherzig ausgeführter Griff, der schief geht.

Marianne Lother /
Badische Neueste Nachrichten

Budo – Lehrgang mit international erfolgreichen Kämpfern in Bremen

Anfang März besuchten Sportler der DDK-Landesgruppe Baden, darunter auch Teilnehmer des TV Friedrichstal, einen Lehrgang mit international erfolgreichen Kämpfern in Bremen. Am Samstag trainierten wir 4 Stunden Judo und 2 Stunden Jiu-Jitsu mit Frank Mundl. Wir lernten überwiegend Bodentechnicken und Befreiungen aus Haltetechniken mit Hebeln und Würgern. Wir lernten jedoch auch Techniken im Stand, so zum Beispiel Ura–Nage, der uns von Weltmeister Larsen Gherram gezeigt wurde, oder auch wie wir uns aus einem Griff lösen können.

Nach vielen schweißtreibenden, aber auch spaßigen Stunden konnten wir uns dann alle noch Autogramme abholen. Außerdem schlossen wir Freundschaften mit anderen Kämpfern und gaben uns gegenseitig Tipps, wo wir uns im Bodenkampf noch verbessern können.

Wir trainierten jedoch noch mit vielen anderen erfolgreichen Kämpfern, z.B. Dagmar Schulmeister, Stefan Buben, , Thomas Jakobler oder Dirk-Uwe Johanson, der uns ebenfalls Bodentechniken beibrachte. Am Ende möchte ich noch einen Dank an Stefan Buben und Villa Vital aussprechen, die ihre Dojo zur Verfügung stellten.

Ich fand den Lehrgang sehr interessant, man konnte sehr viel lernen. Ich hoffe, dass so etwas öfter angeboten wird, da es Spaß macht mit anderen Budoka zu trainieren und sich mit ihnen auszutauschen. „Ich fand die Trainingseinheit mit Tadek (Tadeusz Mieczkowski) am Besten, weil er uns gute weiterführende Techniken zeigen konnte", war der Kommentar von Inka aus Friedrichstal.

Ein Bericht von Clara Michalczyk, 13 Jahre

Zahlreiche Besucher beim Tag der offenen Tür von Sportkarate Peine

Die Trainer: v.l. Marcus Lange, Jeannine Seifert, Matthias Funk, Nicolas Steiner

Am Samstag, 11.02.2012, fand der erste Tag der offenen Tür von Sportkarate Peine statt.

Die ca. 250 Besucher hatten die Möglichkeit, einen Einblick in alle Sparten des jungen Vereins zu gewinnen. Nebenbei konnten sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken.

Für die kleineren Gäste standen zwei Indoor-Hüpfburgen der Fa. Schreiber bereit. Außerdem konnten sie sich schminken lassen oder sich bei verschiedenen Spielen austoben. Besonderen Anklang fand die Vorstellung der Kinder- und Jugendsparte von Sportkarate Peine. Dicht gedrängt beobachteten die Zuschauer, wie die Kinder und Jugendlichen ihr Training absolvierten und dabei ihre bereits erlernten Schlag- und Tritttechniken zur Schau stellten. Von dem respektvollen Miteinander zeigten sich die Gäste beeindruckt.

Dass Kickboxen keine Prügelei ist, sondern ein fairer und sportlicher Wettkampf, stellte der 1. Vorsitzende, Marcus Lange, ganz klar heraus. Unter seiner Anleitung wurde den Besuchern von zwei erfahrenen Sportlern veranschaulicht, welches die Grundelemente des Kickboxen sind: das Trainieren sauberer Techniken und das gezielte Anbringen dieser am Gegner. Um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten, wird dabei stark auf das Tragen geeigneter Schutzausrüstung geachtet.

Insgesamt war der Tag der offenen Tür für den erst im August 2011 gegründeten Verein ein voller Erfolg. Der gesamte Erlös aus dem Verkauf von Kaffee und Kuchen wurde dem Kinderschutzbund Peine gespendet.

Jeannine Seifert, Trainerin

Dank an 40 Berliner Kollegen

Am 4.3.2012 fand die mehrmals angekündigte Mitgliederversammlung der LG Berlin im VH-VfL Tegel statt. Die MV verlief sachlich und den TOP entsprechend sehr überlegt. Dank an Euer Budoempfinden. Alle anwesenden Kollegen/innen waren dem Ablauf der Versammlung aufgeschlossen gefolgt, so wie ich es bei 50-jähriger Mitgliedschaft nicht anders kenne. Wir sind eben Budoka. So habe ich zugesagt, dass alle anwesenden Mitglieder das Protokoll usw. persönlich zugestellt bekommen. Ich meine, nur eine DDK entsprechende Zusammenarbeit und weiterhin gutes budosportliches Beschulen von interessierten Schülern bringt den wohl schon früher erlebten Erfolg.
Ein nochmaliges Danke an 40 Mitglieder, da bei den Versammlungen 2011 24 Kollegen beim Budo-Club-Berlin und davor nur 18 Kollegen anwesend waren.
Am 22.12.11 graduierte Mitglieder waren unsere früher erfolgreichen und immer noch dem Judo aktiv verbundenen Kollegen vom VfL Tegel **Horst Kunze** und **Christian Kirst** zum 5. Dan DDK. Gratulation!
In budosportlicher Verbundenheit
Bodo Bethke, 1. Vorsitzender der DDK LG Berlin

Liebe Budofreunde in Niedersachsen,

auch ich möchte diesen Weg nutzen, um mich bei euch vorzustellen. Mein Name ist Marcus Lange und, wie ihr in dem DDK-Magazin Nr. 55 lesen konntet, wurde ich durch den Vorstand des DDK e.V. damit beauftragt, die Belange der LG Niedersachsen zu vertreten.
Über diese Aufgabe und neue Herausforderungen freue ich mich sehr und stehe euch jederzeit gern als Ansprechpartner zur Verfügung. Meine Kontaktdaten findet ihr unter der LG Niedersachsen. Für die zweite Jahreshälfte ist ein offenes Landesseminar für Jung und Alt im Judo, Ju-Jutsu, Kickboxen und in Selbstverteidigung geplant. Der Termin und eine gesonderte Ausschreibung folgen.
Weitere Termine sind ebenfalls in Planung und werden euch gesondert mit Einladungen / Ausschreibungen rechtzeitig bekannt gegeben.
Bis dahin wünsche ich euch alles Gute und freue mich auf ein baldiges persönliches Kennenlernen.

Mit sportlichem Gruß
Marcus Lange, Kom. Vors. der DDK LG Niedersachsen

Nachruf für Peter Pawelz

Leider verstarb Peter Pawelz am 4. März 2012 überraschend im 76 Lebensjahr. Peter Pawelz war seit 1. August 1966 Mitglied im DDK. Lothar Nest gab am 16.3. 2012 ein Video-Interview-Nachruf über Peter: Lothar Nest (JCHata) kannte Peter Pawelz schon seit 1962, also seit 50 Jahren! Nach der unschönen, von vielen älteren Judoka ungewollten Trennung 2003 vom DDK/JVB brach der sehr freundschaftliche Kontakt etwas ab!

Doch zur Geschichte! Lothar traf Peter 1962, 10 Jahre nach der Gründung des DDK durch Alfred Rhode1952, im Keller der Sportschule Erich Rahn (Jiu-Jitsu-Legende seit 1906) in der Dominicusstr. in Berlin-Schöneberg.

Der „alte „ Rahn war noch selber anwesend, am Tisch sitzend, Zigarre rauchend, -und sah dem Training zu und gab auch Lothar manchmal noch ein paar Tipps,- indem er ihm den Arm „ richtig verdrehte“! Im niedrigen Keller traf sich damals ein Teil der Berliner Judo-Elite, u.a. Peter Herrmann, Manfred Schmidt, Peter Volkmann, Armin Überschaer u.v.m.

Am 24.7.1966 legten Peter und Lothar an der FU (4001) unter Vorsitz von Dr. Weinmann und Max Hoppe eine Dan-Prüfung ab! Peter bestand den 2. Dan und Lothar den 1. Dan. Von der Zeit an waren beide Vereinskameraden beim PSV Berlin-Schmargendorf bis zur Gründung ihrer eigenen Sportschulen 1973! Peter gründete Bushido in Tegel und Lothar den Club AK Reule/SC NEST 73 in Mariendorf.

1968 nahmen Peter und Lothar an einem Kendo-Lehrgang mit Gerd Wischnewski teil. 1970 bestanden beide als einzige Berliner von ca. 45 Judoka nach Lehrgängen in Steinach, Hennef, Edenkoben, Herzogenhorn usw. in Karlsruhe die Prüfung zum DJB-Judolehrer unter der Leitung von Wolfgang Hofmann, (Olympia-Silber 1964)! Anwesend war auch ein Teil der damaligen DDK- Führungsriege. Nach der Prüfungsfeier nahmen Peter und Lothar am 1. Judo-Welt-Trainer-Kongreß in Karlsruhe teil, zur Elite zählten u.a. Anton Geesink, Han Ho San, Nakatani u.v.a. Dort lernten sie auch den jüngsten Sportdirektor aller Verbände Dieter Seibold kennen,- der selbst in Japan und Korea als genialer Visionär galt! Peter und Lothar waren ebenfalls begeisterte Anhänger von der Judo-Legende „Opa“ Schutte und besuchten seine Lehrgänge in Berlin oder in Papendal und „Schloß Well“ in Holland.

1978 traten Peter und Lothar eine Trainingsreise nach Japan über Honkong und Taipeh an, Trainer war der Japan-Experte Günter Romenath, mit dabei war auch Charly Beilfuß, „Engel“ Dörbandt und Frank Meister sowie Christian Kirst !

In der DDK LG Berlin im JVB war Lothar in den 70-er Jahren jahrelang vor Hannes Meißner und Günter Weise Kyu-Prüfungsbeauftragter und Peter jahrzehntelang Dan-Beauftragter! Ab 2000 war Lothar bis zum „Trennungsjahr“ 2003 Peters Stellvertreter und nahm u.a. Boris Pawelz, Dr. Marco Sielaff und Stefan Steigmann die Prüfung zum 5. Dan DDK / JVB ab!

Peter hinterläßt Frau Angelika, Sohn Alexander, der Lothars Judoschüler war, Sohn Boris der 2000 Allkampf-Weltmeister wurde – und heute Dr. med. ist!

Das Interview führte Payman Dafarifard

„ Historische Spende“ von Matthias Schießleder für das 1. Judo-Welt-Museum

Anläßlich der Olympiade 1964 in Tokio (Judo zum ersten Mal dabei) wurde die gesamtdeutsche Mannschaft einheitlich zum Einmarsch der Nationen ausgestattet! Die DDR spendierte Hose, Jacke und Mantel , die BRD die Schuhe von „Salamander“.
Das Judo-Team bestand aus: Matthias Schießleder, Wolfgang Hofmann, Klaus Glahn (alle BRD) und Herbert „Jimmy“ Niemann (DDR)!

Lothar Nest, 8. Dan DDK Budo–Beauft. LG Berlin

*Februar 2012: Museum-Ehrenmedaillen-Verleihung an den Förderer **Hartmut Jünger**, Internationaler Deutscher Meister 1964 und 1965 sowie 3mal deutscher Team-Meister mit Post -SV Düsseldorf !*
Von links: Lothar, Hartmut, Volker, Maurice, Conan, Justin, Moritz, Maxim, Corinna, Christine. Kniend: Marcus, Sahin, Antonio!

Geschichtsreihe Teil 2: Ninja-Spezial

Die Ausbildung der Ninja

Die Ninja waren Kämpfer im Verborgenen. Für sie war es besonders wichtig, ihre Identität und ihre Existenz vor den Augen der Welt zu verbergen. Daher ist über die Trainingsmethoden, mit denen sie zu hervorragenden Kämpfern und Strategen ausgebildet wurden, nur wenig bekannt.

Die Ausbildung der Ninja war sehr hart und begann schon im Kindesalter. Nicht jeder konnte eine Ausbildung zum Ninja absolvieren, da dieses Privileg zumeist den Kindern der Ninjafamilien vorbehalten blieb. Erst als die Anzahl der Schüler schrumpfte und die geheimen Künste verloren zu gehen drohten, wurden auch Kinder aus dem normalen Volk aufgenommen. Jede Schule (jap. Ryu), war auf bestimmte Techniken spezialisiert, die nur denen enthüllt und beigebracht wurden, die zu dieser Schule gehörten. Hätten andere Ryus die Techniken herausgefunden, hätte das im Kampf einen großen Nachteil bedeutet.

Spielerisch lernten schon die Kleinsten der Ninja-Familien wie man seine Reflexe, den Gleichgewichtssinn und seine Beweglichkeit verbessert. Sie lernten auf Ästen zu balancieren, Sprünge aus großer Höhe zu überstehen und sich lautlos zu bewegen. Dadurch wurden Kraft und Ausdauer trainiert, um die Kinder auf die weitere schwere Ausbildung vorzubereiten. Im Übrigen war die Grundausbildung bei weiblichen und männlichen Ninja gleich.

Hatte sich der Lehrling in seiner Kindheit als würdig erwiesen, wurde er durch hartes Training und viel Eifer zu einem Meister seiner Kunst erzogen. Gerade die Abhärtung gegenüber extremen Schmerzen, Wetterbedingungen oder Hunger standen im Zentrum der Ausbildung. Man härtete ihn mit so genannten Schmerzmassagen ab, setzte ihn extremen Temperaturen aus, oder unterzog ihn langwierigen Kämpfen. Tagelange Arbeit auf dem Feld ohne jeglichen Schutz vor der Sonne sollte den angehenden Ninja unempfindlich gegen selbst die schlechtesten Witterungsbedingungen machen. Er musste stundenlang in Bäumen verharren, lange Strecken laufen und lernte über längere Zeit gänzlich ohne Essen und Trinken auszukommen, um seine körperliche Kraft und Belastbarkeit zu trainieren.

Auch der Kampf wurde jetzt zu einem zentralen Teil der Ausbildung. Dabei war sowohl der unbewaffnete Nahkampf als auch der Kampf mit Schlag-, Schnitt-, und Schusswaffen (z.B. Bogen) entscheidend. Bekannte Waffen sind vor allem die (in Deutschland inzwischen verbotenen) Shuriken (Wurfsterne) und das Ninja To (das gerade Schwert der Nina). Während seiner langjährigen Ausbildung wurde dem jungen Krieger beigebracht, sowohl schnell und lautlos anzugreifen, als auch sich selbst und andere zu verteidigen. Geübt wurde allerdings nicht nur im Dojo, sondern auch im Wald, auf dem Feld oder in den Bergen. Der Kontakt mit der Natur sollte reale Trainingsbedingungen schaffen, um die Schüler so gut wie möglich auf ihr Leben als Schattenkrieger vorzubereiten. Dabei lernten sie vor allem, den Sinn für ihre Umgebung zu schärfen. Durch Konzentration waren sie in der Lage, auch die leisesten Bewegungen eines sich nähernden Gegners zu hören, oder im Dunkeln mit nur minimalen Lichtquellen zu sehen. Diese geschärften Sinne waren ihnen sowohl bei nächtlichen Attentaten, als auch bei Spionage-Aktionen am helllichten Tage sehr nützlich.

Ein weiterer wichtiger Punkt der Ausbildung war die mentale Stärke. Neben dem körperlichen Training wurden auch das Durchhaltevermögen und die Stärke des Geistes trainiert. Wenn er im Kampf die Konzentration verlor, oder unvorsichtig wurde, konnte das für den Ninja den Tod bedeuten.

Um Kämpfe nach Möglichkeit zu vermeiden, bedienten sich Ninja angeblich auch mentaler Künste wie z.B. der Hypnose, oder geschickter psychologischer Manipulation des Gegners. So konnten sie, ohne die Gefahr einer Verletzung einzugehen, an ihr Ziel gelangen. Insbesondere bei Spionage-Aufträgen war es wichtig, sein Gegenüber durch genaue Kenntnis des menschlichen Geistes zu manipulieren.

Wenn ihre Ausbildung abgeschlossen war, wurden sie als vollwertige Ninjas in der Familie aufgenommen, mit eigenen Aufträgen betraut und in die tiefsten Geheimnisse der jeweiligen Ryu eingeweiht. Denn auch für den Ninja hielt sein Weg nur eins bereit: Lebenslanges Lernen.

Text: Viktoria Kottler, Denise Rein und Christoph Wegener

Foto: © Emir Simsek - Fotolia.com

Ein Kinderspiel ?

Interview Willi Donner

Hallo Willi, erst einmal danke für das Interview. Es ist im DDK allgemein bekannt, dass du „gut mit Kindern kannst". Wann immer Kinder vor einer Meisterschaft warm gemacht werden müssen, stehst du auf der Matte.
Das ist nicht ganz richtig, denn nicht nur ich kann gut mit Kindern, JEDER könnte mit Kindern arbeiten. Ich versuche immer, das Training für möglichst viele Kinder passend zu gestalten, damit jeder mitkommt. Irgendwann kristallisiert sich dann ein Kind heraus, das die ganze Gruppe trägt. Durch diesen Trick können sich die anderen immer an demjenigen orientieren. Es ist eigentlich genau das Sempai-Kohei-System aus Japan, nur in modernerer Version.

Willi Donner, 7, Dan und Paulina Becker auf dem DDK-Sommercamp

Was ist deiner Meinung nach das Wichtigste, was man beim Training mit Kindern beachten muss?
Jedes Kind braucht eine hilfreiche Hand beim Training. Jedes Kind bei seinem individuellen Weg zu unterstützen ist die wichtigste Aufgabe eines Trainers. Aber gerade bei Anfängern, bzw. Kindern muss man sich einige Stufen herunterbegeben. Man soll die Kinder fordern und fördern, aber nicht überfordern. Für Kinder ist es besonders wichtig, dass sich Spaß und Ernst ergänzen. Irgendwann wissen die Kinder dann auch, wann Ernst und wann Spaß ist. Das Allerwichtigste bleibt aber die Begeisterung. Der Trainer muss den Kindern die Begeisterung für den Sport vermitteln. Begeisterung ist das Schlüsselwort für alles. Wer begeistert ist, kann alles machen.

Wo besteht der Unterschied zum Erwachsenentraining?
Eine Kindergruppe braucht immer viele, möglicht einfache Beispiele. Erwachsene wissen zwar meistens schneller, was gemeint ist, aber auch bei ihnen sind lebensnahe Beispiele wichtig. Kindern bringt es meistens wenig, wenn man ihnen etwas über physikalische Gesetze, Hebelwirkungen oder ähnliches erzählt. Die einfache Kette „Wenn ich das und das mache, tut es weh" reicht bei den Kleinsten völlig.

Welches Training ist deiner Meinung nach schwerer zu gestalten? Das für Kinder, oder das für Erwachsene?
Also für mich ist das Training für Kinder leichter, weil ich dabei selber viel Spaß haben kann. Das Erwachsenentraining ist mir oft zu ernst, da muss ich ja von Anfang bis Ende ernst bleiben! Die Spiele mit den Kindern lockern das Training auch für mich als Trainer auf.

Was für Aufwärmübungen empfiehlst du für eine Kindergruppe?
Spielerische Übungen sind sehr sinnvoll. Man muss den Spieltrieb der Kinder so lenken, dass aus den Spielen zielgerichtetes Aufwärmtraining wird. Miteinander konkurrierende Gruppen sind immer gut. Beispielsweise teile ich die Kinder in zwei Gruppen auf und lasse sie nacheinander von einem Mattenrand zum anderen laufen. Durch den Wettbewerb und die Anfeuerungsrufe ihrer Teamgefährten strengen sie sich an und werden schnell warm. So kann man durch einfache Laufspiele die Ausdauer und die Reflexe der Kinder trainieren. Später kann man die Übungen natürlich deutlicher mit Techniken in Verbindung bringen. Z.B. durch Fallübungen („Wer kann am schnellsten 3 Mal hintereinander rückwärts rollen?") oder schnelle Schlag-Tritt-Kombinationen kann man die Kinder auf das Techniktraining vorbereiten.

Wie hier auf dem DDK-Sommercamp, dienen die spielerischen Übungen der Vorbereitung auf das eigentliche Training.

Wie kann man den Kindern langfristig Spaß am Sport vermitteln?
Durch kleine Lernerfolge. Diese müssen vom Kind gar nicht so bewusst wahrgenommen werden. Schon eine kleine Kritik und ein anschließendes Lob für eine Technik kann ein Kind motivieren. Die Gürtelfarben sind natürlich eindeutiger und daher besonders bei Kindern wichtig. Da wird jede neue Gürtelfarbe noch mit Stolz zur Schau getragen.

„Also für mich ist das Training für Kinder leichter, weil ich dabei selber viel Spaß haben kann."

Benutzt du bestimmte Motivationsmethoden, um die Kinder im Verein zu halten?
Ich habe ein rotes Brett im Dojo aufgehängt, wo jedes Kind, das sich neu anmeldet schon seinen Schwarzgurt bekommt. Und zwar in Form eines kleinen Schlüsselanhängers . Auf die Schlüsselanhänger schreiben wir den Namen des jeweiligen Kindes. So hat es sein Ziel, den schwarzen Gürtel, bei jedem Training vor Augen. Man braucht Zeit, um den Kindern alles zu vermitteln, was zum Budo-Sport dazugehört. Am Ende sollen die Kinder nicht nur viele verschiedene Techniken können. Auch eine gute Allgemeinausbildung ist sehr wichtig. Die Kinder sollen nicht nur Hebel, Schläge und Würfe kennen, sondern auch allgemein sportlich, beweglich und aufmerksam werden.

Welche Rolle spielen die Eltern für das Training?
Ganz einfach: Zufriedene Eltern ergeben auch zufriedene Kinder. Man muss sich um die Eltern kümmern, auch wenn sie nicht auf der Matte stehen. Gerade bei kleinen Kindern sollten die Eltern während des Trainings zuschauen dürfen und auch ihre Meinung darüber sagen können. So kann man das Training verbessern, weiß, wie das Training nach außen wirkt und erfährt von den Eltern, wie es dem jeweiligen Kind beim Training gefällt.

Welche Tipps gibst du jungen Trainern, die ihre ersten eigenen Gruppen übernehmen?
Vorher solltest du dir auf jeden Fall andere Trainer angucken und sehen was dir gefällt und was du übernehmen möchtest. Dann solltest du schnell einen eigenen, für dich passenden Stil finden. Der eine fährt besser mit Strenge, der andere macht mehr Scherze. Das wichtigste ist aber immer, die Kinder für sich und den Sport zu begeistern.
Willi, vielen Dank für das Interview.

Das Interview führte Andrea Freitag

1. Landeslehrgang der LG Bayern

Am Sonntag, 11. März 2012 war das Judoteam Kleinschwarzenlohe der Ausrichter des 1. Landeslehrgangs des DDK LG

Bayern. 23 Kampfsportler aus ganz Bayern sowie 6 hochgraduierte Referenten aus verschiedenen Budosportarten wie Karate, Judo, Jiu-Jitsu/ Goshin Jitsu, Taekwondo sowie Tai Chi nahmen teil.

Hans Gottfried, 1. Vorsitzender der Landesgruppe Bayern bedankte sich bei seiner Eröffnungsansprache für die gute Organisation sowie für die rege Teilnahme an dem Budosportevent. Bei dieser Angelegenheit wurde Rudi Bauer mit besonders viel Applaus geehrt. Er ist seit vielen Jahren der 1. Vorsitzende des Goshin Jitsu Verbandes. Aufgrund der jahrelangen Verbundenheit mit dem Budosport wurde Rudi Bauer vom Goshin Jitsu Verband der 8. Dan, Großmeistergrad verliehen.

Zu Beginn des sportlichen Teils begann Hans Gottfried mit einer Aufwärmgymnastik. Mit fließendem Übergang übernahm Jürgen Schortmann aus Feucht als 1. Referent das Thema Judo: Grundeinstieg, Griff zur Jacke – Brechen des Gleichgewichtes – Eingang in den Wurf bis zum Haltegriff. Mit seinem Uke, Markus Bogner zeigte er Grundtechniken, die auch für „Nichtjudoka", klar nachvollziehbar waren.

Anschließend behandelte Horst Zettner, Vorsitzender der Fachgruppe Karate in der DDK-Landesgruppe Bayern das Thema richtiges Ein- bzw. Durchatmen. An Praxisbezogenen Beispielen zeigte Horst Zettner wie man durch geschulte Atemtechniken mehr Energie gewinnen kann.

Nach der Mittagspause behandelte Karin Feist die Themenbereiche: Haltegriff – Lösen des Haltegriffes – Übergang zum Hebel – Weiterführung zum Würger. Mit fast schon spielerischer Leichtigkeit praktizierte Karin Feist die vorgeführten Techniken dem Teilnehmerkreis. Vorletzter Referent

Rudi Bauer wurde der 8. Dan vom Goshin Jitsiu Verband verliehen.

des Tages war Rudi Bauer, Vors. der Landesfachgruppe Jiu-Jitsu, der sich dem Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung annahm. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung konnte Rudi Bauer allen Teilnehmern wichtige und praktische Tipps mitgeben.

Mario Campagna, Vorsitzender der Fachgruppe Taekwondo im DDK Bayern heizte der Teilnehmergruppe abschließend mit einem 20-minütigen Zirkeltraining sowie Drillansagen ein. Fußstoßtechniken sowie Atemi/Abwehrtechniken wurden vorgeführt und geübt.

Nach fünfstündigen Training nahmen die Budoka ihre Teilnahmeurkunden in Empfang und bedankten sich bei den Referenten für den Lehrgang.

Leider konnte Herbert Possenriede, Budo-Beauftragter & Kampfrichterobmann auf Grund einer Verletzung nicht teilnehmen. Wir wünschen Ihm auch auf diesem Weg beste Genesung.

Text und Fotos: Markus Bogner
Abteilungsleiter Judoteam Kleinschwarzenlohe
Jugendwart im DDK Landesgruppe Bayern

„Hajime" – und es ging los am 12. Januar!

Hier wird nicht gerauft, hier wird Judo trainiert! Das Kräftemessen auf der Matte macht Riesenspaß.

Spiel und Spaß im Judo-Team FV 1923 Wendelstein e.V. Die Kraft ist nicht das Wichtigste. Das „Schildkrötenspiel" und andere lustige Übungen machen den Körper gelenkig. Wer Judo trainiert, kann sich auch gegen Stärkere verteidigen. Der Nachwuchs wird behutsam auf die ersten Judotechniken vorbereitet.

Jetzt setzen wir uns Rücken an Rücken. Wenn ich das Kommando gebe, heißt das: Schnell umdrehen und versuchen, den Partner auf den Rücken zu legen. Der Judo-Trainer blickt in die Runde und ruft: „Hajime". Das ist japanisch und wird „Haschime" ausgesprochen und heißt: „Beginnt". Blitzartig brodelt es in der Gymnastikhalle im Sportpark. Mädchen und Buben in Trainingsanzügen, später in hellen Kampfanzügen aus Leinen, balgen sich paarweise auf der neuen Judomatte. Gewinnt immer der „Stärkere"? Nein. Hier wird nicht gerauft, hier wird Judo trainiert! „Es geht um die richtigen Griffe, also um die Technik, das Judotraining soll Spaß machen", sagt der Trainer Markus Illauer. Wer Judo trainiert, wird selbstsicher. Die Kinder erfahren, wie wirksam Judo-Griffe sind. Auf die richtigen Bewegungen des Körpers kommt es dabei an. Dann fliegt auch schon mal der Trainer durch die Luft! Im Judo sind Größe und Stärke nicht so wichtig, dass weiß auch die 10-jährige Antonia, die den Trainer schon auf die Matte geworfen hat.

Dabei kommt es auf das richtige Fallen auf den Boden an. Hinfallen und sich dabei nicht wehtun. Das ist die Grundlage für Judo.

Seit dem 12. Januar gibt es die Möglichkeit in einem unverbindlichen Probetraining in die neue Sportart „Judo" reinzuschnuppern. Unsere Trainingszeiten und viele weitere Details über Judo und das Judo-Team finden Sie unter http:// www.judo-team.eu oder auch telefonisch unter 09129 / 14 79 005.

Wir würden uns freuen, Sie und Ihr Kind demnächst in einer unserer Trainingseinheiten begrüßen zu dürfen.

Euer Trainer
Markus Illauer

Neues Gruppenmitglied Judo-Team Wendelstein

Kontaktdaten:
Abteilungsleiter und Trainer: Markus Illauer
Sportpark FV 1923 Wendelstein e.V.
Mozartstrasse 72, 90530 Wendelstein
Tel.: 0 91 29 / 1 47 90 05
http:// www.judo-team.eu
Mail: info@judo-team.eu

- 2 moderne Mattenflächen im hellen, lichtdurchfluteten Dojo.
- Kampfflächen a 6 x 6m. zzgl. Sicherheitsbereich.
- Matten liegen dauerhaft, es muß nicht auf- und abgebaut werden.
- Große Spiegelwand zur Kontrolle der eigenen Bewegung und Haltung.
- Eigene Umkleiden und Duschräume.
- Großzügige Parkplätze auf der Sportanlage.

Alle weiteren Informationen unter http://www.judo-team.eu

Kick-Boxen und Ju-Jutsu Landeslehrgang mit über 40 Teilnehmern in Probsteierhagen

Am 19. Februar 2012 fand in Probsteierhagen/Schleswig-Holstein ein Landeslehrgang für Jugendliche und Erwachsene im Kick-Boxen und Ju-Jutsu statt. Es waren über 40 Teilnehmer zu diesen Landeslehrgang gekommen.

Der Referent Tim Pfeiffer 2. Dan Judo, 1. Dan Ju-Jutsu und 1. Dan Kick-Boxen hat viel Erfahrung im Kampfsport-Bereich. Seit seinem sechsten Lebensjahr ist er auf der Matte und trainiert Jugendliche und Erwachsene. Zusätzlich ist er in allen Bereichen ein hervorragender Hauptkampfrichter. DDK-Bundesbeauftragter Metin Yalim, 6. Dan Kick-Boxen hat Tim Pfeiffer zu diesen Landeslehrgang eingeladen – für alle Teilnehmer eine Bereicherung und die Möglichkeit, an seiner Technik zu arbeiten. Die Jugendlichen und Erwachsenen waren mit großem Spaß und Eifer dabei. Mit Sicherheit wird Tim Pfeiffer noch zwei Landeslehrgänge in der großen Halle in diesem Jahr durchführen. Termine werden noch bekannt gegeben. Mit Dank und großem Applaus wurde Tim Pfeiffer von Metin Yalim und den Teilnehmer verabschiedet.

Metin Yalim, 6. Dan
Bundesbeauftragter für Kick-Boxen

v. links: Referent Tim Pfeiffer 2. Dan Judo, 1. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Kickboxen

Sportlerehrung für Ari's Budo Sport und Akatuki-Eckernforde e.V.

Am 24. Februar 2012 fand in Rendsburg im Kreishaus die Auszeichnung für sportliche Leistungen statt. Der Bundesbeauftragte für Kickboxen, Metin Yalim vom Akatuki-Eckernförde e.V. und Halil Ari von Ari`s Budo Sport aus Rendsburg waren zu dieser grossen Sportlerehrung eingeladen.

Unsere Sportler wurden für die Ausrichtung der „Offenen Deutschen DDK Budo-Meisterschaft" im vergangenen Jahr 2011 geehrt. Es wurden aus den verschiedenen Verbänden und verschiedenen Sportarten, wie z.B. Triathlon, Radsport, Leichtathletik, Reiten, Tennis, Volleyball, Turnen, Schwimmen, Rudern, Handball, Karate, Kickboxen, Judo, Jiu-Jitsu usw. geehrt.

Links zu den Vereinen:
www.aris-budo-sport-rendsburg.com
www.akatuki-eckernfoerde.de

von links : Halil Ari, Kranz Elisa, Slavkovic Vule, Rene` Pfeiffer, Bronevski Juri, Marzian Finn-Ole und Metin Yalim, Bundesbeauftragter DDK e.V..

Praxislehrgang für Kampfrichter und Tischbesetzung im Kick-Boxen

Am 29. Januar fand die erste Vorbereitung für den Kampfrichter und Tischbesetzungslehrgang für Kickboxen statt. Der DDK Bundesbeauftragte Metin Yalim, 6. Dan Kickboxen hat zu zwei Terminen vor der Deutschen Meisterschaft des DDK e.V., die am 19. Mai 2012 in Mechernich stattfindet eingeladen.

Günter Nihuus hatte als Hauptkamprichter zusammen mit Metin Yalim den Lehrgang in die Hand genommen. Mögliche Wettkampfsituationen wurden immer wieder für die Kampfrichter und Listenführer anhand von Kämpfen simuliert.

Am Ende nach ca. vier Stunden waren auch die letzten Unklarheiten beseitigt. Der nächste Termin ist am 22. April 2012 in Probsteierhagen 24253, Wulfsdorferweg in der Sporthalle von 9.00 bis 13.00 Uhr.

Metin Yalim

Budo-Spiele für alle Kampfsportarten

Von Michael Korn - aus dem gleichnamigen Buch, erschienen im pietsch Verlag

Bedeutung von Bewegung und Spielen Bewegung hat vielschichtige Bedeutung für uns Menschen und wir erfahren und erleben Bewegung sehr unterschiedlich. Kinder und Jugendliche erfahren von Beginn ihres Lebens an die Bedeutungen von Bewegungen durch Spiel. Kinder lernen durch Spiel. Für uns Spiel-/Übungsleiter ist es wichtig, die unterschiedlichen Bedeutungen des jeweiligen Spiels zu kennen und entsprechend im methodischen Weg der Übungsstunden zu integrieren.

Der gesundheitliche Wert der Spiele

Spiele haben einen sehr großen gesundheitlichen und pädagogischen Wert, besonders für Kinder und Jugendliche. Auch in unserer Gesellschaft steigt die Bedeutung von Gesundheit und körperliche Fitness, Sicherheit und Unversehrtheit. Diese Bedeutungen kommen vielen Spielen zu.

Viele Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, suchen Kontrasterlebnisse zum Alltag. Mit zunehmendem Bewegungsmangel und zunehmender Bewegungslosigkeit durch Sitzen in der Schule, Lernen zu Hause am Schreibtisch, Spielen am Computer oder an der Spielkonsole und weniger Spiel- und Bewegungsraum in den Städten suchen Kinder und Jugendliche nach einem interessanten, abwechslungsreichen Ausgleich und nach Bewegung. Schulsport reicht da bei Weitem nicht aus. So haben wir als Übungsleiter und Trainer auch die Aufgabe, Kinder und Jugendliche überhaupt an Bewegung heranzuführen, um dem Bewegungsmangel entgegen zu treten. In diesem Zusammenhang sind unsere Bewegungs- und Sportangebote im Budosport zu sehen und werden unter dem Gesichtspunkt „Spaß an Spielen und Bewegung" wahrgenommen. Der gesundheitliche Wert der Spiele zeigt sich vor allem in der Kräftigung der Organe (Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt), der Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, der Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Verbesserung der Beweglichkeit und Förderung der Konzentrations- und der Entspannungsfähigkeit. Auch bei verhaltensauffälligen Kindern oder Kindern mit Erkrankungen sind Bewegung und Spiel von besonderer Bedeutung.

Michael Korn
Budo-Spiele für alle Kampfsportarten
ISBN: 978-3-613-50602-2
Preis: 19.95 €

Unsere Spiele erfüllen im Besonderen die Kriterien eines gesundheitsorientierten Sportangebots, da sie nicht nur eintönige Bewegungsabläufe wiederholen, sondern vielseitige Bewegungen mit Spaß im Spiele in sich vereinigen. Gerade deshalb werden immer mehr Kinder mit auffälligem Bewegungsmangel oder Krankheiten, die Verhaltensauffälligkeiten hervorrufen (z.B. ADS) in unsere Trainingseinheiten geschickt.

Zum Beispiel wirken länger andauernde Fang- oder Laufspiele mit hoher Intensität fördernd auf das Herz-Kreislaufsystem ein. Sie führen auch zu einer Verbesserung der Atmung und Sauerstoffaufnahme sowie zu einer Anregung des Stoffwechsels im Körper. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der inneren Organe werden auch die einzelnen Teile des Bewegungsapparates, wie Gelenke, Knochen, Bänder und Sehnen, günstig beeinflusst und gestärkt. Muskeln werden gekräftigt und zum Wachstum angeregt. Die Muskelkräftigung führt zu einer positiven Entwicklung des passiven Bewegungsapparates. Die vielseitigen Bewegungsformen, die in den unterschiedlichen Spielen enthalten sind, führen nicht zu einer einseitigen Abnutzung oder Überbeanspruchung einzelner Körperteile, wie sie bei einseitigen sportartspezifischen Übungen auftreten können. Unsere Budosportarten bieten ebenfalls, sofern das Trainingsangebot breit gefächert gehalten wird, diese Möglichkeiten. Techniken links und rechts trainieren zu lassen unterstützt die zuvor beschriebenen positiven Auswirkungen. Durch die unterschiedlichen und zahlreichen Bewegungsformen werden die motorischen Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität spielerisch geschult. Ebenso werden die Reaktionsschnelligkeit und die Kreativität gefördert. Gerade die Kreativität durch die Mitwirkung bei der Weiterentwicklung und Veränderung von Spielen stellt für die Teilnehmer eine besondere Herausforderung dar, die immer wieder gerne von den Gruppen angenommen wird.

Der pädagogische und psychosoziale Wert der Spiele

Neben dem hohen gesundheitlichen Wert besitzen die kleinen Spiele auch einen hohen pädagogischen Wert. Es werden soziale und psychosoziale Ressourcen und Verhaltensweisen gefördert, die in unserer heutigen Zeit von besonderer Bedeutung sind. Wie wir täglich aus den Medien entnehmen können, steigen in unserer Gesellschaft Gewalt und Gewaltbereitschaft. Spiele können dieser Entwicklung entgegenwirken. Soziale und psychosoziale Aspekte und Verhaltensweisen können über das Spiel vermittelt werden. Der Gemeinschaftssinn innerhalb der Gruppe, die Entwicklung der Persönlichkeit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, Hilfsbereitschaft und Teamgeist, Freundschaft, Selbstbeherrschung und Disziplin, Ehrlichkeit und Fairplay, Verantwortungsgefühl und Rücksicht werden durch kleine Spiele gefördert. Diese Aufzählung ist nicht abschließend, sondern greift nur die wesentlichen Elemente auf. Auch unsere Budosportarten unterstützen diese Entwicklungen – so schließt sich der Kreis zwischen Spiel und Budosport.

Im Spiel werden die Methoden des gesellschaftlichen Zusammenlebens in einfacher Form praktiziert und geübt. Die sozialen Interaktionen sind wie die kommunikativen Aktionen im Spiel auf das tägliche Leben in unserer Gesellschaft übertragbar. Auch im Spiel wird es Teamleader oder Mitspieler, Gewinner und Verlierer geben. Doch der Nutzen, die Freude und der Spaß an der Bewegung und am Erleben im Spiel sind deutlich größer. Das Spiel vermittelt in gleicher Weise wichtige gesellschaftliche Rollen und wichtige Aspekte des Erziehungsprozesses. Der Spiel-/Übungsleiter bzw. Trainer kann während des Spiels unmittelbar einwirken und diese Werte verdeutlichen und später im Techniktraining oder bei Randoriformen aufgreifen und vertiefen. Das soziale Mit-

einander prägt die Spiele und auch das Budotraining – ohne Mitspieler und ohne Trainingspartner werde ich meine eigenen Ziele nicht erreichen!

Hat jemand im Spiel gelernt, sich partnerschaftlich, rücksichtsvoll und fair zu verhalten, so wird er auch außerhalb des Spiels diese Erfahrungen einsetzen können und weniger Probleme mit seinen Mitmenschen haben. Ein weiteres wichtiges Ziel des Spiels ist es, „Verlieren können" zu lernen, ebenso den Umgang damit. Auch eine Niederlage kann einen Sieg bedeuten. Diese Philosophie steckt auch im Budo und vereint Spiel und Budo im Besonderen. Etwas dazugelernt zu haben und einen positiven Nutzen für die Zukunft daraus ziehen zu können sind die wichtigen Informationen, die gerade später auch im Leistungssport oder in alltäglichen Situationen weiterhelfen können. Budosport ist meist auch Wettkampf- und Leistungssport und gerade hier muss man mit Niederlagen umgehen können, um später dann doch noch Erfolg haben zu können. Ein verlorener Kampf oder ein verlorenes Spiel bedeuten noch nicht das Ende in einem Turnier!

Aber nicht nur diese Aspekte sollen beim Spielen im Vordergrund stehen. Spaß, Freude, körperliche Ausgeglichenheit, Gesundheit, geistiges Wohlbefinden, der Kontakt zu anderen Menschen und das sportliche, freundliche Miteinander bei sportlicher Bewegung sollen das Spiel und das Training prägen.

Im Folgenden einige Beispiele für Spiele mit unterschiedlichen Zielen.

Schickt uns Eure Lieblingsspiele mit einer kurzen Beschreibung und einem Foto an die Redaktion: stefan@becker@ddk-ev.de und gewinnt eines von drei Büchern „Budo-Spiele" aus dem pietsch Verlag. !

Kooperations-, Kommunikations- und Koordinationsspiele

Henne und Fuchs

Es werden gleichgroße Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen jeweils in einer Reihe hintereinander, fassen den Vordermann an die Hüften und versuchen, sich dort festzuhalten. Sobald losgelassen wird, ist das Spiel verloren. Vor jeder Spielreihe steht ein Mitspieler, dieser ist der „Fuchs". Die Gruppenreihe (5-6 Spieler) ist die Henne und die Küken. Die „Henne" ist das vorderste Gruppenmitglied. Die Henne breitet die Arme aus. Auf Kommando versucht der Fuchs, sich das letzte Küken zu schnappen. Sobald er das Küken berührt hat, ist das Spiel für den Fuchs gewonnen. Die Henne und die Küken müssen sich so geschickt bewegen, dass der Fuchs das Küken nicht schnappen kann. Die Henne darf den Fuchs nicht festhalten, lediglich die Arme ausbreiten und durch ihren Körper und ihre Bewegungen den Fuchs am Passieren hindern.

Ausdauer + Kraft + Schnelligkeit ++ Geschicklichkeit ++ Koordination ++ Kampfgeist und Zweikampfverhalten ++ Teamfähigkeit und soziale Integration +++ Spieldauer + Organisation +

Spiele und Übungsformen für's Rangeln, Raufen u. Kämpfen - im Stand

Aus dem Gleichgewicht bringen

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Die Handflächen werden aneinander gelegt. Durch Drücken oder Wegziehen wird versucht, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Variante: in der Hocke oder auf einem Bein.

Ausdauer + Kraft + Schnelligkeit ++ Geschicklichkeit +++ Koordination ++ Kampfgeist und Zweikampfverhalten +++ Teamfähigkeit und soziale Integration + Spieldauer + Organisation +

Übungsformen zur Schulung von Bewegungsformen u. Atemitechniken

Hundeschwanz

Jeder Schüler dreht seinen Gürtel um, so dass die Gürtelenden hinten herunterhängen (Hundesschwanz). Jeder Schüler sucht sich einen Partner. Die Wettkämpfer stehen gegenüber und versuchen nach erfolgtem Kommando, das Gürtelende des Partners zu erfassen. Beide versuchen durch geschicktes Ausweichen, durch Finten und Bewegungen das Fassen des anderen zu verhindern und gleichzeitig das Gürtelende des Gegners zu schnappen. Sieger ist derjenige, der das Gürtelende des anderen geschnappt hat.

Ausdauer + Kraft + Schnelligkeit +++ Geschicklichkeit +++ Koordination ++ Kampfgeist und Zweikampfverhalten ++ Teamfähigkeit und soziale Integration + Spieldauer + Organisation ++ / Material: für jeden Teilnehmer einen Budogürtel

Spiele zur Förderung der Ausdauer

Linien laufen

Ausdauer ist die physische und psychische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei relativ lang dauernden Belastungen. Sie gilt es mit Spaß spielerisch zu trainieren. Im Budosport ist Ausdauertraining eine wichtige Grundlage für spätere Wettkämpfe. *Alle Teilnehmer laufen auf den aufgezeichneten Linien in der Halle (oder auf den Linien, die die Matten vorgeben), ohne sich zu berühren. Variante 1: Wie oben, jedoch wird der Entgegenkommende auf die andere Seite gehoben und abgestellt. Er muss dann rückwärts oder seitwärts weiterlaufen.* Variante 2: Wie oben, jedoch wird der Entgegenkommende von der Linie gedrängt.

Ausdauer ++++ Kraft + Schnelligkeit + Geschicklichkeit + Koordination + Kampfgeist und Zweikampfverhalten + Teamfähigkeit u. soziale Integration + Spieldauer +++ Organisation +

+ sehr wenig Beanspruchung ++ mittlere Beanspruchung +++ hohe Beanspruchung ++++ maximale Beanspruchung

Kickboxer – Geschäftsmann – Kultfigur

Michael Kuhr

Ein Porträt von Olaf Schönau

Das Idol

1994 traf ich Michael Kuhr in Kreuzberg (bei mir im Laden). Einen Arm hatte er im Gips und damit war die Vorbereitung für den nächsten Kampf unmöglich geworden. Es sollte die Titelverteidigung gegen Murat Cömert sein. Es war der zweite Bruch innerhalb von einem Jahr und läutete das Ende der Kickboxära von Michael Kuhr ein.

Der sympathische Star Michael Kuhr

In diesen Jahren füllten Namen wie Michael Kuhr, Gilbert Ballentine, Frank Scheuermann, Orlando Wiet und Klaus Nonnemacher mit ihren Kämpfen die Deutschlandhalle in Berlin, die Grugahalle in Essen oder die Dortmunder Westfalenhalle. Die Athleten waren deutschland- und europaweit bekannt und zeigten über viele Jahre gleichbleibend gute Leistungen und bürgten für spannende Kämpfe in der Arena.

Michael Kuhr wurde bereits bei seinem ersten offiziellen Kampf 1977 Berliner Meister im Semi Kontakt. Er wiederholte diese Erfolge in den Folgejahren und wurde durch den Gewinn von 6 Weltmeisterschaften im Profilager zum Idol, besonders in der Berliner Kampfsportszene. Er war durch seine herausragenden Leistungen bei den Kampfsportinteressierten respektiert und sehr hoch angesehen. Er bewies über Jahre Kontinuität und wich keinem Kampf aus. In unserer heutigen, schnelllebigen Zeit sind nur wenige Kampfsportler bereit, sich so über Jahre hinweg zu quälen um an die Spitze zu gelangen. Und somit ist es auch ungleich schwieriger, große Hallen zu füllen, da das nur großartige Kämpfer vermögen. Im Boxsport ist es mittlerweile gelungen mit zugträchtigen Namen wie Klitschko oder Valuev große Hallen zu füllen, Promis an den Ring zu holen und TV-Übertragungen zu erreichen.

Andy Hug

Dieser Armbruch, einfach so beim Sparring, beendete dann auch die Kickboxkarriere von Michael Kuhr. Wie konnte es bei einem so durch-

Michael Kuhr ist auch als Autor mit seinem Buch „Bodyguard" erfolgreich.

trainierten Sportler dazu kommen? Drei Tage vorher trainierte Micha mit Andy Hug, dem schweizer Ausnahmeathleten des Kyokushinkai. Sie machten Pratzentraining. Abwechselnd hielten sie die Unterarmpratzen und traten und schlugen dagegen. Micha, der knapp 40kg leichter war, warf nach ca. 60 Minuten das Handtuch. „Ich konnte die Pratzen nicht mehr halten. Meine Unterarme taten weh." Andy Hug sagte daraufhin: „Micha, Schwäche ist nur im Kopf. Lass uns weitermachen." Das

1993 vor dem Brandenburger Tor. Foto: Jürgen Engler

Ergebnis kam nach drei Tagen: Ein Ermüdungsbruch. Schluss, aus, Ende der aktiven Laufbahn. Jedoch das Kickboxen völlig aufzugeben stand nicht zur Diskussion. Micha arbeitete in der Folgezeit als Kickboxtrainer in der Sportschule Blankenburg und gab sein Wissen an die nächste Generation weiter.

Der Schritt in eine neue Karriere

In Potsdam bekam Michael Kuhr dann 1994 die Anfrage, ob er nicht eine Sicherheitsfirma gründen und die Diskotheken in der Gegend betreuen könnte. Damit war eine neue Karriere gestartet, die dann durch den ZDF-Bericht im Jahr ca. 2000 noch richtig für einen Medienhype nicht nur innerhalb Deutschlands und auch außerhalb der Kampfsportszene sorgen sollte. Michael Kuhr war plötzlich zu einer Kultfigur geworden. Von Kult muss man schon sprechen, wenn die kleinen Filmausschnitte aus dieser ZDF-Sendung bis heute 10 Millionen Aufrufe verzeichnen. Nicht mitgerechnet sind die unzähligen Handys, auf denen sich die Fans die Filme geladen haben und immer wieder ansehen.

Viele der breiten Tür-Checker wünschten sich dieses Auftreten und diese Autorität, die Michael Kuhr hat. Mit ein paar Worten verschafft er sich Respekt: „Lass uns mal reden unter Männern", sagt er und schon ist die Luft raus bei dem Gegenüber.

Michael Kuhr mit David Schönau im AsiaSport-Laden Hannover

Das Buch

Die Verlagsgruppe Droemer und Knaur kam 2010 auf Michael Kuhr zu und bat ihn, ein Buch über seine Erlebnisse und Erfahrungen an der Tür und beim Personenschutz der Promis, die auch gern seine Dienste buchen, zu schreiben. Zu erzählen hat er genug und so erschien am 22. August 2011 sein Buch „Bodyguard – Zwischen High Society und Unterwelt". Angemessen wurde im „Adagio" am Potsdamer Platz in Berlin zur Veröffentlichung eine Release-Party gefeiert. Bei dieser Popularität und dem Medieninteresse an der Person Michael Kuhr war klar, dass sein Buch von seinen Fans verschlungen wird.

Hier erfahren wir mehr über seine Art der Deeskalation oder wie Bruce Lee es genannt hat: „Die Kunst zu kämpfen, ohne zu kämpfen." Ich fragte Michael Kuhr, ob diese Redeweise, die er anwendet, das Ergebnis von Seminaren, Lehrgängen und Fortbildungen zur Konfliktbewältigung sei. „Nein, da agiere ich angemessen und angepasst an die jeweilige Situation aus dem Bauch heraus."

Von diesem Mann können sich viele eine Scheibe abschneiden. Denn: Ein falsches Wort zum falschen Zeitpunkt und schon kann eine brenzlige Situation eskalieren und es zu einer handfesten Auseinandersetzung mit Schlägerei oder Schlimmerem kommen. Aber selbst in solchen Situation schlägt Michaels Kämpferherz ruhig, denn er weiß, was er im Notfall drauf hat.

Ich würde mich nicht wundern, wenn seine Geschichte auch demnächst verfilmt wird, denn kecke Sprüche hat Michael auch immer auf Lager.

Idol, Promi, Kult

Eins steht fest: Auf der VIP-Bilderwand von AsiaSport…und mehr in Hannover sind zwar viele Promis und Berühmtheiten aus dem Kampfsport und Showgeschäft zu sehen. Zum Schluss sehen die Kunden jedoch oft meinen Sohn David an und sagen: Wow, du kennst Michael Kuhr und hast ein Foto mit ihm!

Text: Olaf Schönau
Weitere Infos: www.AsiaSport.de
Fotos: Archiv AsiaSport…und mehr

Judo – seine Ursprünge in der Geschichte Japans und der Weg von den Kampfkünsten bis zum Sport

Serie: Teil 2
Von Ulrich Pütz*

Mit dem Niedergang der Samuraikaste verloren viele Schulen ihre Existenz. Jujutsu verkam zum Showkampfspektakel, dem ein kurzer Boom folgte, und es trotzdem seinen guten Ruf verlor. Zu Wenige interessierten sich noch für Jujutsu. Die westlichen, weltlichen Einflüsse waren stärker. Einige Lehrmeister, die keine Schüler mehr fanden, boten Kano in späteren Jahren als dieser bereits durch sein Kodokan-Judo bekannt war, ihre Aufzeichnungen, ihre Densho und Kuden (die geheimen mündlichen Überlieferungen) an, aus Furcht davor, dass ihre Kampfkunst vergessen werden könnte.[2)]

Erwin von Bälz (13. Januar 1849 in Bietigheim (Württemberg); † 31. August 1913 in Stuttgart) war ein deutscher Internist, Anthropologe und Leibarzt der Kaiserlichen Familie von Japan. Gemeinsam mit dem ebenfalls aus Deutschland stammenden Chirurgen Julius Scriba gilt er als Mitbegründer der modernen Medizin in Japan. Bis Mitte der 70er Jahre wurden in Japan aufgrund seines Einflusses die Krankenkarten in deutscher Sprache geführt.*
An der Kaiserlichen Universität Tokio machte Erwin Bälz Werbung für das Jiu-Jitsu, welches sich seiner Meinung nach für die körperliche Ertüchtigung hervorragend eignete.
Zu seinem Abschied aus Japan 1905 wurde Bälz vom japanischen Kaiser mit dem „Großkreuz der aufgehenden Sonne" ausgezeichnet.

Quelle: Wikipedia

KANO, Jigoro, der sich schon als Kind für Jujutsu interessierte, fand bei seinem Vater hierfür keine Unterstützung, denn auch der Vater war von der neuzeitlichen Einstellung, dass alles Alte überholt sei, man nicht mehr kämpfen können müsse, überzeugt. Kano wird angedichtet, ein Schwächling gewesen zu sein, der von seinen Mitschülern unterdrückt wurde. Daher soll er den Wunsch gehabt haben, unbedingt Jujutsu zu lernen. Er suchte sich seine Lehrmeister ohne Einverständnis des Vaters. (Die Mähr vom Schwächling wurde auch für UESHIBA Morihei und FUNAKOSHI Gichin sowie KOICHI Tohei gebraucht, sie wurde zum Grundmuster für deren Biografien oder auch Autobiografien).

Die ihm nachgesagte Schwächlichkeit bezog sich wohl eher auf seine Kinderjahre, denn er war mit 13 schon 1,56 Meter groß, wog aber nur 45 Kilo. Zu Beginn seiner Studienzeit 1875 an der Kaisei Gakko spielte er intensiv Baseball.

Im Studium der Techniken der Tenjin-Shin`yo-ryu und der Kito-ryu fand er was er suchte. Hierzu brauchte es auch keine Hilfe des häufig als Freund und Förderers Kanos erwähnten Professor Bälz, der an der medizinischen Fakultät der Universität Tokio als Hochschullehrer für westliche Schulmedizin von 1876 an tätig war. Kano nahm 1875 sein Studium an der Kaisei Gakko in den Fachrichtungen Politik und Volksökonomie auf. (Die Fakultäten der Rechts-, Natur-, und Geisteswissenschaften der Tokyo Kaisei Gakko und die Fakultät für Medizin, die Tokyo Igakko wurden im April 1877 zur Universität Tokyo vereint).

Kano erweiterte sein Studium nach dem Abschluss 1881 um ein weiteres Jahr an der Fakultät für Ästhetik und Moral.

Kano und Belz waren zur gleichen Zeit an der kaiserlichen Universität

Zu keiner Zeit war Kano Student von Erwin Bälz. Sein Jujutsu-Studium begann bereits vor der Zeit des Professor Bälz. Kano und Bälz lernten sich etwa in den Jahren 1879/81 persönlich kennen, jedoch erwähnt keiner von Beiden das Treffen in seinen Schriften.

Erst 1903 findet man einen Eintrag über ein Treffen mit Jigoro Kano im Tagebuch von Professor Baelz. Professor Dr. Bittmann schreibt, dass durch die Vermittlung von Bälz, Jigoro Kano ein Ferienhaus im Kurort Kusatsu kaufen konnte.

Prof. Bälz wurde 1883 in eine Untersuchungskommission, welche die Tauglichkeit einiger Kampfkünste für die Einführung an Schulen als Unterrichtsfach „Leibeserziehung" prüfen sollte, gewählt. Er befürwortete die Einführung mit der Begründung, dass man ja nur den gymnastischen Teil der Kampfkünste in den Schulsport einführen brauche. Die Einführung wurde vom Erziehungsministerium vorerst abgelehnt, da sie als zu gefährlich eingestuft wurde (es ging dabei um Kenjutsu, Jujutsu und Iaijjutsu). Die Ironie dabei ist die, das Professor Baelz, sein deutscher Kollege Julius Scripa und der japanische Dekan der medizinischen Fakultät die Bewertung selbst so negativ formulierten (von 14 Bewertungsfakten stellten sie 9 Fakten auf die Negativseite), dass dem Erziehungsministerium eigentlich keine andere Wahl, als die Ablehnung blieb. Zu erwähnen ist aber, dass zu dieser Kommission noch andere hochrangige Personen gehörten. Bälz selbst nahm Unterricht in Kyudo und Kendo. Jujutsu, so wird vielfach behauptet, hätte Bälz bei Meister Totsuka,

(Yoshin-ryu) gelernt. Richtig ist jedoch, dass Bälz wegen seines Alters (er war gerade 32 Jahre) von Totsuka als Schüler abgelehnt wurde.

Eine Vorbildfunktion für „seine“ Studenten hatte er gewiss in seinem Bemühen, eine Leibesübung für die studentische Ausbildung zu finden – für Kano gilt das jedoch nicht. Der war bereits voll im Jujutsu integriert. Bälz nennt Kano seinen „eifrigsten Apostel“. Kano soll demnach „mit einem bestimmten Auftrag, der Sendbote“ des Professor Bälz, in Sachen Verbreitung/ Wiederbelebung des Jujutsu gewesen sein. Im von Baelz 1906 verfassten Vorwort zur deutschen Ausgabe des von Hancock und Higashi geschriebenen Buches „Das Kano-Jiu-Jitsu“ steht eine andere Version dieser Formulierung, die einen vollkommen anderen Sinn ergibt. Er schreibt, dass einige Studenten das Jiu-Jitsu-Studium aufgenommen hätten, darunter auch der junge Gelehrte J. Kano, der sein eifrigster Apostel wurde. In dieser Formulierung steht der Akzent des „eifrigsten Apostel“ auf dem Jiu-Jitsu-Studium, nicht auf Professor Baelz.

Viele Jahre später, 1928, war Kano in Berlin. Er bekam genau dieses Buch über „Kano-Jiujitsu“ vorgelegt, für welches Bälz (er starb schon 1913) das Vorwort verfasst hatte. Kano kritisierte das Buch als vollkommen irreführende Erklärung seines Systems. Bälz hatte demnach das System und die Prinzipien Kanos nicht verstanden und im Vorwort ein völlig falsches Bild, abgesehen von der oben genannten zweideutigen Formulierung des Nihonden-Kodokan-Judo abgegeben. Professor Dr. Heiko Bittmann schreibt 2010 in einer Studie über Professor Erwin Bälz: „Letztlich dürfte der Einfluss von Bälz auf die Leibeserziehung Japans vornehmlich in einem Aufmerksammachen auf den Wert von körperlichen Übungen im Rahmen der Stärkung des Körpers und der Gesunderhaltung des Menschen, verbunden mit der Betonung ihrer Notwendigkeit für beide Geschlechter sowie in einem Bestärken ihrer Ausübung zu sehen sein. Am meisten jedoch profitierten zweifellos die traditionellen Kampfkünste Japans von seinen Empfehlungen und vor allem seiner Vorbildfunktion.“

Wenn man diverse Internetseiten nach der geschichtlichen Entwicklung des Judo durchforstet, dann hält sich bis heute immer noch der Wunschgedanke, dass ein „Deutscher Medizinprofessor“ Kano zum Judo brachte – was erwiesenermaßen falsch ist. Mit der Gründung des Kodokan im Mai 1882, Kano wurde erst am 28. Oktober des gleichen Jahres 22, begann die eigentliche Entwicklung des Judo so, wie es sich Kano vorgestellt hatte. Die ersten Jahre wurde er noch von seinem Lehrmeister aus der Kito-ryu, Iikubo Tsunetoshi, unterstützt. Dadurch bedingt lag der Schwerpunkt des Trainings hauptsächlich im Katatraining nach dem Muster der Kitoryu. Die Techniken wurden, so wie es heute bei den Katavorführungen auch noch gefordert wird, nach genau festgelegten Aktionen des Tori und Reaktionen des Uke geübt. Verletzungsgefahren waren damit weitgehend ausgeschaltet. Die rasantere Form des Katatrainings der Kitoryu nannte man „midare geiko“. Kano verlagerte seine Trainingsschwerpunkte mehr in Richtung Randori-Training. Hierfür mussten aber die gefährlichen Techniken der Stöße, Tritte, Schläge und andere Atemi-Anwendungen vom Randori-Training getrennt werden. Kano lehrte sie als Kata weiterhin unter seinem Verständnis für Judo. Die von ihm definierten Ziele, die körperliche Fitness zu steigern, die charakterliche Ausbildung seiner Schüler im Sinne der Entwicklung einer Verantwortung für die Gesellschaft und letztendlich die Fähigkeit durch das Erlernen der Techniken sich und andere schützen zu können, sollten durch solche Einschränkungen nicht vernachlässigt werden. Die Grundformen des Judo, d.h. jede einzelne Technik muss aber weiterhin Schritt für Schritt (katamäßig) gelernt werden. Erst dann ist Randori möglich. Die Randoriform des Trainings ist die auch heute übliche Art, die Kämpfer zu schulen. Hier kommen die Anwendungen des Ju und des Do voll zum Tragen, da beide Partner, Tori und Uke zugleich sind. Absprachen sind zur speziellen Schulung der Kämpfer erforderlich. Die verschiedenen Uchikomi-Formen sind Butsukari-geiko (üben festgelegter Techniken gegen Widerstand) und Yakusoku-geiko (üben festgelegter Techniken ohne Widerstand des Partners).

Jigoro Kano im Alter von ca. 30 Jahren…

Die Serie wird fortgesetzt im DDK-Magazin Nr. 57.

Ulrich Pütz

Quellen: 2): Bennett, A., J.Kano and the Kodokan...2009 sowie Niehaus, Leben und Werk Kano Jigoros, diverse Wikipediaseiten zu den entsprechenden Themen und kampfsportspezifische Fachforen.

VERLAG WEINMANN – der Fachverlag für Budo und Sport
Jetzt gratis bebildertes Verlagsverzeichnis bestellen!

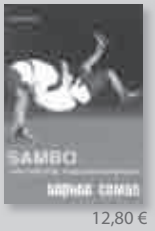
Judo-Bücher je 8,80€
1 x 1 des Judo
Bodentechnik
Wurftechnik
Kombinationen und Kontertechnik
Kinderjudo – Neu bearbeitet
und weitere Titel mit den traditionellen Judo Kata

Das Judobrevier mit der DDK und DJB Prüfungsordnung!
7,80 €

15,80 €

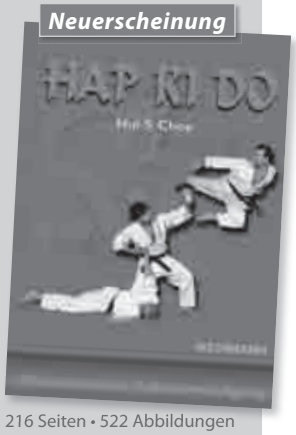
12,80 €

16,80 €



12,80 €

Neuerscheinung



216 Seiten • 522 Abbildungen
18,80 €

VERLAG WEINMANN
Beckerstr. 7 • 12157 Berlin • Tel.: (030) 8 55 48 95 • Fax 8 55 94 64
www.weinmann-verlag.de oder bestellen Sie im Buch- & Fachhandel

Technikserie:

Krafttraining mit dem Medizinball

Ich empfehle die vorgestellten Übungen mit jeweils 8-10 Wiederholungen durchzuführen, in drei Sätzen. Im Anschluss an jeden Durchgang sollte man eine kleine Pause machen (ca. 1 Minute).
Die Übungen sollten langsam durchgeführt werden.
Will man die Kraftausdauer schulen, so kann man die Übungen auch in Form von einem Zirkeltraining machen. So zum Beispiel: Jede Übung eine Minute lang durchführen, dann 1 Minute lang Pause, dann die nächste Übung.

von Dagmar Schulmeister
Schüler: Marcel Günther
Fotos: Stefan Becker

Übungen für die **Bizepsmuskulatur:**

Ein Medizinball wird in aufrechter Haltung, Füße etwa schulterbreit, mit ausgestreckten Armen vor dem Körper gehalten.

Nun werden die ausgestreckten Arme langsam zum Oberkörper angewinkelt und dann wieder langsam gestreckt.

Übungen für die **Trizepsmuskulatur:**

Aufrechte, schulterbreite Haltung. Den Medizinball mit nach oben ausgestreckten Armen über dem Kopf halten.

Die Arme nun hinter den Kopf beugen und wieder strecken.

Übungen für die **Oberschenkelmuskulatur**:

Aufrechter, schulterbreiter Stand. Den Medizinball mit ausgestreckten Armen vor dem Körper halten.

Mit aufrechtem Rücken langsam in die Hocke gehen und wieder aufrichten.

Übungen für die **Bauchmuskulatur:**

Sitzend mit aufrechtem Rücken, und ausgestreckten oder verschränkten Armen die gestreckten Beine über den Medizinball heben, ablegen und wieder zurück.

Übungen für die **Rückenmuskulatur:**

Ausgestreckt auf einer Langbank liegen (der Oberkörper ragt über die Bank hinaus). Mit ausgestreckten Armen den Medizinball halten.

Nun den Oberkörper und die Arme nach Unten senken und dann wieder anheben. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Bayern

Offene Bayerische Katameisterschaft am 24.6.2012 in Gaimersheim

Veranstalter: Deutsches Dan Kollegium e.V. - Landesgruppe Bayern

Ausrichter: Judoabteilung des TSV Gaimersheim e.V.

Datum: **Sonntag, 24.06.2012**

Ort: Edeka Ballsporthalle, Römerstraße 39, 85080 Gaimersheim

Zeitplan: Anreise und Registrierung bis 10:00 - Erste Kata 10:30 Uhr

Teilnehmer: Offen für Budoka aller Verbände und Organisationen.

Meldung: bis 08.06.2012, schriftlich mit dem Meldungsformular per Mail an judo-gaimersheim@gmx.net oder an Daniel Hoffmann, Stammhamer Weg 22, 85113 Böhmfeld. Spätere Meldungen können aus organisatorischen Gründen nicht berücksichtigt werden

Fragen: bitte ebenfalls an judo-gaimersheim@gmx.net oder telefonisch unter 0176 / 23548178

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung! Auf Garderobe und Wertgegenstände ist selbst zu achten.

Sonstiges: - Für Verpflegung wird gesorgt.
- Bitte Hausschuhe, Schlappen oder Hallenschuhe mitbringen.
- Jeder Teilnehmer kann an max. 2 Wettbewerben teilnehmen.
- Für jeden Wettbewerb muss eine separate Anmeldung erfolgen.
- Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde

Startgeld: 16 € / Paar (Erwachsene ab 18 Jahre)
10 € / Paar (Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre)
8 € / Einzelteilnehmer (Erwachsene ab 18 Jahre)
5 € / Einzelteilnehmer (Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre)

Überweisung: Kontonr.: 190355, BLZ: 72150000, Sparkasse Ingolstadt, Verwendungszweck: „Katameisterschaft 2012“ und „Verein“

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und freuen uns auf Euer Kommen.

Hans Gottfried	Hubert Berndt	Volker Bosse
Vorsitzender LG Bayern	stellv. Vors.LG Bayern	Ausrichter TSV Gaimersheim

Disziplinen

Judo: Kyu-Kata: (gelb bis grün für alle Jahrgänge)
Kirio no Kata (gelb)
Dai dai no Kata (orange)
Midori no Kata (grün)
Bei den Kyu-Katas sind keine Doppelstarts möglich.

Erwachsenen-Kata: (Traditionelle Kata)
- Blaugurte: zeigen die ersten zwei Serien der Nage no Kata.
- Braungurte: zeigen die ersten drei Serien der Nage no Kata (Alternativ kann auch die ganze Nage-no-kata gezeigt werden - Bitte angeben)
- Nage no Kata
- Katame no Kata
- Kime no Kata
- Ju no Kata
- Goshinjitsu no Kata
- Koshiki no Kata
- Itsutsu no Kata
- eine Form der Gonosen no Kata.
- Show-Kata mit und ohne Musik (Bitte bei der Anmeldung vermerken und am Wettkampftag als CD abgeben.)

Alters- und Gruppeneinteilung Kyu-Kata:
Nach Altersgruppen und Kata - Bei unterschiedlichen Gürtelgraden wird immer die Kata des Höhergraduierten gezeigt. (Alle Jahrgänge!)

Karate:
Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Fachgruppenleiter Bayern.
Horst Richard Zettner, Tel.: 0 95 1 / 7 00 57 23,
horst.zettner@ddk-bayern.de

Tae-Kwon-Do:
Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Fachgruppenleiter Bayern.
Mario Campagna, Tel.: 0 91 22 / 15 711,
mario.campagna@ddk-bayern.de

Jiu Jutsu:
Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Fachgruppenleiter Bayern.
Rudi Bauer, Tel.: 0 91 26 / 28 81 41, rudi.bauer@ddk-bayern.de

Hessen

Kampfsportlehrgang der DDK Landesgruppe Hessen

Die Landesgruppe Hessen des DDK e.V. lädt herzlich alle interessierten Budosportler am Wochenende 02.06. / 03.06.2012 zum diesjährigen Landes-Lehrgang nach 35614 Aßlar, Ortsteil (OT) Werdorf ein.
Als Referenten stehen uns mit **Gerhard Schmitt, Hans Gottfried** und **Mario Göckler** drei hochkarätige Budoka zur Verfügung. Sie bieten jedem Budoka durch abwechslungsreiche und präzise Erklärung der Techniken eine Erweiterung und Bereicherung seiner Kenntnisse.

Programm:

- Ju-Jutsu (Stock-/Messerkampf), Boxe Savate
Gerhard Schmitt, 7. DAN Jiu-Jitsu, 8. DAN Ju-Jutsu, Bundestrainer Boxe Savate

- Judo, Kyudo (Japanisches Bogenschießen in Demonstration)
Hans Gottfried, 6. DAN Judo, 4. DAN Kyudo,

- Brazilian Jiu-Jitsu, Capoeira
Mario Göckler, 6. DAN Judo, 5 DAN Ju-Jitsu

Ort: Sporthalle des TV 09 Werdorf, Bahnhofstraße 35614 Aßlar (OT) Werdorf
Anreise: bitte bis 02.06.2012, 10:30 Uhr
Start der Lehrgänge ~ 11:00 Uhr

Fortsetzung am 03.06.2012, 10:00 Uhr (nach dem Frühstück)
Waffen, Boxausrüstung, Schlafsäcke sind mitzubringen. Übernachtungsmöglichkeiten in der Halle, Umkleiden und Duschgelegenheiten sind in der Trainingsstätte vorhanden! Eine kleine Küche mit Thekenbereich ebenfalls.
Verpflegung vor Ort: Frühstück am 03.06.2012

Teilnahmegebühren:
- 1. Tag, 18,- EUR, 2. Tag 12,- EUR
- beide Tage, 25,-- EUR (Frühstück extra 2,50 EUR)
- Alkoholfreie Getränke je 1,-- EUR werden angeboten

Info/Anmeldung unter:
Telefon: 06451-24239 (J. Grimm) oder 06443-4229769 (Uwe Debus). Email: aj.grimm@t-online .de, u-debus@web.de

Der Weg zu uns:
Am Besten zu erreichen über die A45, Abfahrt Ehringshausen, in Ehringshausen im Kreisel links auf die B277 Richtung Wetzlar, der nächst Ort an der B277 ist Werdorf. In Werdorf die 4. rechts. Die Sporthalle befindet sich Ende der Bahnhofstraße, rechter Hand. Die Anfahrt wird ab Ehringshausen beschildert sein!

Der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keine Haftung für Unfälle oder Verletzungen. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Der Vorstand der DDK LG Hessen

DDK auf Facebook und Twitter

Auch auf Facebook bietet das DDK interessierten Budoka Infos über die aktuellen Aktivitäten des DDK. Die Adresse lautet: www.facebook.com/DDKev. Zum Austausch der Mitglieder untereinander wurde ein geschlossene Gruppe eingerichtet. Jedes DDK Mitglied, das über eine Facebook Mitgliedschaft verfügt, kann dieser Gruppe beitreten. Außerdem twittert das DDK unter http://twitter.com/#!/ddk_ev *Stefan Becker, Pressereferent*

Umgezogen oder eine neue Kontoverbindung?

Wir möchten alle Mitglieder bitten, uns umgehend Änderungen in der Adresse oder der Kontoverbindung mitzuteilen. Die Änderungen bitte schriftlich per Post senden an: DDK e.V. Schatzmeister Udo Schäfer, Bleichstraße 25, 40878 Ratingen, oder per E-Mail an : udo.schaefer@ddk-ev.de oder per Fax an die Nummer: 02102 / 5 79 23-01
Vielen Dank!

Impressum

DDK-Magazin
Herausgeber:
Deutsches Dan Kollegium e.V.,
Verband der Meister und Lehrer
für Budo-Disziplinen.

Geschäftsstelle:
Reiner Macherey, Rurstraße 9
52396 Heimbach/Blens
02446 / 80 52-92, -93
0152 / 54 23 07 90
reiner.macherey@ddk-ev.de

Internet: http://www.ddk-ev.de
Facebook: http://www.facebook.com/DDKev
Twitter: http://twitter.com/#!/ddk_ev
E-Mail: info@ddk-ev.de

Chefredakteur:
Stefan Becker (sb)
Naheweg 1
53347 Alfter
0228 / 7 48 23 90
0228 / 7 48 23 91
stefan.becker@ddk-ev.de

Anzeigenrepräsentanz/Produktion:
Visuelle Kommunikation
Naheweg 1, 53347 Alfter
0228 / 7 48 23 90
0228 / 7 48 23 91
info@beckerkom.de

Lieferbedingungen:
Für DDK-Mitglieder sind die Bezugskosten des DDK-Magazins im Mitgliedsbeitrag des DDK e.V. enthalten. Abonnementbestellung über die Geschäftsstelle des DDK.
Druck: Druckerei Paffenholz, 53332 Bornheim

Copyright: © 2012 by DDK e.V.

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Mit Namen versehene Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei den für das DDK-Magazin zur Verfügung gestellten Text- und Bildmaterial halten die Autoren den Herausgeber von Rechten Dritter nach §97 UrhG frei. Das gilt insbesondere für das Recht am eigenen Bild nach §§22 und 23 KUG.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe, DDK-Magazin 57, ist der 12. Juni 2012

DDK-Bundesvorstand

Präsident
Dieter Teige
Buchenweg 12, 23867 Sülfeld
04537 / 74 69
04537 / 5 97
dieter.teige@ddk-ev.de

Vizepräsident
Reiner Macherey
Rurstraße 9, 52396 Heimbach/Blens
02446 / 80 52-92
02446 / 80 52-93
0152 / 54 23 07 90
reiner.macherey@ddk-ev.de

Schatzmeister
Udo Schäfer
Bleichstraße 25, 40878 Ratingen
02102 / 5 79 23-00
02102 / 5 79 23-01
0152 / 28 70 13 66
udo.schaefer@ddk-ev.de

Sportreferentin
Dagmar Schulmeister
Haubenkopfstr. 18, 76189 Karlsruhe
0721 / 1 61 54 32
0721 / 1 61 54 23
dagmar.schulmeister@ddk-ev.de

Vors. der Budokommission
Willi Donner
Herborner Weg 11
40229 Düsseldorf
0211 / 78 51 95
0152 / 54 24 89 74
willi.donner@ddk-ev.de

Pressereferent
Stefan Becker
Naheweg 1, 53347 Alfter
0228 / 7 48 23-90
0228 / 7 48 23-91
stefan.becker@ddk-ev.de

Vorsitzende der Bundesgruppen

BG Jiu-Jitsu / Ju-Jutsu
Frank Mundl
Vor dem Esch 36 c, 28307 Bremen
0421 / 48 89 93
bg.jiujitsu@ddk-ev.de

BG Judo
Reiner Macherey
Rurstraße 9, 52396 Heimbach/Blens
02446 / 80 52-92
02446 / 80 52-93
0171 / 3 18 70 60
reiner.macherey@ddk-ev.de

BG Karate
Horst Richard Zettner
Seebachstraße 14a, 96103 Hallstadt
0951-7 00 57-23,
0951-7 00 57-24
mobil: 0160 / 8 24 18 16
bg.karate@ddk-ev.de

Vorsitzende der DDK Landesgruppen

LG Baden
Dagmar Schulmeister
Haubenkopfstr. 18, 76189 Karlsruhe
0721 / 1 61 54 32
0721 / 1 61 54 23
lg-baden@ddk-ev.de

LG Bayern
Hans Gottfried
Franz-Boecker-Str. 52
86633 Neuburg a. d. Donau
08431 / 4 03 81
08431 / 4 39 66
hans.gottfried@ddk-ev.de

LG Brandenburg
Klemens Siegel
Eckernförder Straße 36, 24116 Kiel
0431 / 9 42 33

LG Berlin
Bodo Bethke
Regenwalder Weg 40, 13503 Berlin
030 / 43 11 715

LG Bremen
Thomas Mundl
Sandstücke 15, 28279 Bremen
(p): 0421/ 3 61-20 82
(d): 0421 / 3 61-37 56

LG Hamburg
Alfred Buchholz
Vielohweg 132c, 22455 Hamburg
040 / 55 44 74 41
0174 / 7 79 21 34
alfbuchholz@t-online.de

LG Hessen
Jürgen Grimm
Gartenstr. 26, 35066 Frankenberg
06451 / 2 42 39
aj.grimm@t-online.de

LG Mecklenburg-Vorpommern
Dieter Teige (s. unter Vorstand)

LG Niedersachsen
Marcus Lange
An den Äckern 19B
31224 Peine
Mobil: 0176 / 96 16 65 87
lg.niedersachsen@ddk-ev.de

LG Nordrhein-Westfalen
Reiner Macherey
Rurstraße 9, 52396 Heimbach
02446 / 80 52-92
02446 / 80 52-93
0171 / 3 18 70 60
reiner.macherey@ddk-ev.de

LG Rheinland-Pfalz
Horst Marchand
Lindenstr. 8, 54292 Trier
/ 0651 / 9 95 61 50
0171 / 8 30 52 82
HoMarchand@kabelmail.de

LG Saarland
Hans-J. Tonnellier
Friedhofweg 13
66802 Überherrn-Altforweiler
06836 / 18 56
06836 / 55 91
0172 / 6 83 14 40
E-Mail: hajoto50@web.de

LG Sachsen
Dieter Teige (s. Vorstand)

LG Sachsen-Anhalt
Alfred Buchholz
(s. LG Hamburg)

LG Schleswig-Holstein
Heinz Rottscholl
Am Bogen 21, 24582 Wattenbek
04322 / 12 81

LG Thüringen
Mario Göckler
Mühlhäuser Ring 7, 99189 Tiefthal
+ 03 62 01 / 8 68 64
0174 / 5 20 78 07
kampfsport@marico-san.de

LG Württemberg
Walter Albert
Stauferstr. 5, 78669 Wellendingen
/ 07426 / 42 00 40
quasare@kabelbw.de

Bundesbeauftragte

Aikido / Aiki-Jo / Aiki-Ken
Reiner Brauhardt
Barbaraweg 20, 57076 Siegen
0271 / 6 60 94 27
0271 / 6 60 94 28
bb.aikido@ddk-ev.de

Sambo
Stefan Buben
Heerenholz 10, 28307 Bremen
0160 / 97 90 97 04

Iaido
Willi Donner
Herborner Weg 11, 40229 Düsseldorf
0211 / 78 51 95
mobil 0160 / 3 78 59 96
willi.donner@ddk-ev.de

Kyudo
Hans Gottfried
Franz-Boecker-Str. 52
86633 Neuburg a. d. Donau
08431 / 4 03 81
08431 / 4 39 66
hans.gottfried@ddk-ev.de

Kickboxen
Metin Yalim
Pommernring 35
24253 Probsteierhagen
04348 / 9 19 28 92
0176 / 31 21 09 58
0 12 12 / 5 29 72 14 70
bb.kickboxen@ddk-ev.de

Taekwondo
Christoph Heinrich
Frauenthaler Str. 97
50374 Erftstadt
0151 / 20 10 44 00
0221 / 99 88 80 449
bb.taekwondo@ddk-ev.de

Tang Soo Do
Deutsche Tang Soo Do Vereinigung
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i
82140 Olching
08142 / 1 37 73
08142 / 17 99 72
bb.tangsoodo@ddk-ev.de

Thai-Boxen
Willi Donner
Herborner Weg 11, 40229 Düsseldorf
0211 / 78 51 95
mobil 0160 / 3 78 59 96
bb.thaiboxen@ddk-ev.de

Jugendbeauftragte
Andrea Freitag
Bruchhausenstr. 70
40591 Düsseldorf
0211 / 17 80 90 89
0175 / 3 36 20 09
andrea.freitag@ddk-ev.de

Vors. Rechtsausschuß
Peter Stamm
Mommsenstr. 20, 10629 Berlin
030 / 324 48 59

Materialstelle
Reiner Macherey
Rurstraße 9, 52396 Heimbach/Blens
/ 02446 / 80 52-92 /-93
0171 / 3 18 70 60
reiner.macherey@ddk-ev.de

DDK-Magazin
Anzeigenrepräsentanz
und Produktion
Visuelle Kommunikation
Stefan Becker
Naheweg 1, 53347 Alfter
/ 0228 / 7 48 23-90 /-91
ddkmagazin@ddk-ev.de

DDK-Internet
http://www.ddk-ev.de
http://www.facebook.com/ddkev
E-Mail: info@ddk-ev.de

Bankverbindungen:
Sparkasse Dieburg
BLZ 508 526 51
Konto: 45 111 788