G 58126

DDK-Magazin

19. Jahrgang
Oktober 2012

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

DDK-Sommercamp in Blankenheim/Eifel

7. Willi Teige Gedächtnisturnier

Offene Bayerische Katameisterschaft 2012

Nr. 58

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
04348 / 9 19 28 94
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

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Graduierungen und Ehrungen 5
Sommercamp 2012 8/9
DD *KiJu* 14

Aus den Landesgruppen
Nordrhein-Westfalen 5
Schleswig-Holstein 5
Niedersachsen 6/7
Hamburg 10/11/12
Bayern 11/12-13
Hessen 10/15
Bremen 16
Baden 16
Berlin 19

Interview
Karateka Dr. Lutz Kaiser 18

Technik
Kickboxen mit Metin Yalim, 6. Dan U3

Forum
Olympiade 2012 - ein Fest der Freundschaft 20
Reisebericht: 10 Tage in Tokyo 21
Die drei Anwendungsformen des Qigong 22

Termine 23-25
Impressum 26
Bücher 26
Anschriften U4

Titelfoto:
Der Tōdai-ji (jap. 東大寺, wörtlich: östlicher großer Tempel) ist ein buddhistischer Tempel in der japanischen Stadt Nara. Er beherbergt die größte buddhistische Bronzestatue. Die Haupthalle ist mit einer Breite von 57,01 Metern, einer Tiefe von 50,48 Metern und einer Höhe von 48,74 Metern das größte rein aus Holz gebaute Gebäude der Welt. Die Anlage des Tōdai-ji zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe.
Foto: Wolfgang Wimmer / Quelle: Wikipedia

Liebe Budofreunde,

ich hoffe, dass ihr alle einen schönen und erholsamen Urlaub verbracht habt und fit seid für die Wintersaison auf der Matte.
Im vorletzten Magazin habe ich euch versprochen, über die 60jährige Geschichte des Deutschen Dan-Kollegiums weiterhin zu berichten. Wie bereits erwähnt, waren bei der Gründungsversammlung 15 Dan-Träger anwesend. Zu den Gründungsmitgliedern gehörten folgende Sportkollegen:
A. Rhode, E. Schäfer, O. Schmelzeisen, M. Hoppe, A. Glucker, De Smet, W. Schombert, H. Frantzen, Rinnert, L. Prass, W. Kahlert, K. Münstermann, O. Brief, Eitel u. E. Richard. Bis auf Ludwig Prass aus Düsseldorf sind alle anderen Gründungsmitglieder verstorben. L. Prass ist nach wie vor Mitglied im DDK und auch unser Ehrenmitglied.

In den 50er Jahren ging es im Deutschen Judo sehr verworren zu. In NRW gründete H. Frantzen den NRW-Judoring e.V.. Diesem schloss sich Berlin und auch andere Verbände an. Im Jahr 1953 wurde der Deutsche Judo-Bund gegründet, dem aber nur die Nord- und Westdeutschen Verbände beitraten. Das DDK war zu diesem Zeitpunkt das einzige bundesweite Gremium, dem Dan-Träger des DJB; des DAB (Deutscher Athletik-Bund) als auch des NRW-Judo-Ringes angehörten. Das DDK bekam die Vermittlerrolle und erfüllte diese Aufgabe erfolgreich. Am 31. Juli 1956 schlossen sich alle Verbände dem DJB an, dem von diesem Zeitpunkt etwa 5500 Judoka beitreten.
Bis zum Jahr 1954 nahmen auch die Dan-Träger aus der Sowjetisch besetzten Zone Deutschlands an den Sitzungen des DDK teil. Einige Dan-Träger von ihnen waren auch Mitglied im DDK e.V..

Bis 1960 war das DDK e.V. ein eigenständiger Verein, der das Lehr- und Prüfungswesen in eigener Regie und mit Befürwortung des Kodokan (Japan) in der Bundesrepublik Deutschland durchführte. Selbst die Mitglieder des DJB haben dies akzeptiert und alle Gürtelprüfungen und Verleihungen vom DDK durchführen lassen. Im Oktober 1960 wurde das DDK e.V. Mitglied im DJB. Gemäß §3 der DJB-Satzung war das DDK berufen, Graduierungen für Kyu- und Dan-Grade einheitlich zu gestalten und dafür Verfahrens- und Prüfungsordnung zu erlassen.

Am 4. September 1982 fand in Berlin die Feier zum 30jährigen Gründungstag des DDK e.V. statt. Ich selbst war Anfang des Jahres zum Vorsitzenden der DDK-Landesgruppe Hamburg gewählt worden und nahm an dieser Feier teil. Alles was Rang und Namen im Funktionsbereich des DJB hatte, sonnte sich im Licht des intakten DDK. Der damalige Präsident des DJB, Prof. Dr. Schulze und alle Vorsitzenden der DJB-Landesverbände waren anwesend. Sogar der Direktor des Kodokans, Kudo San, erwies dem DDK die Ehre mit seiner Anwesenheit.

Im nächsten Magazin werde ich die Entwicklung des DDK e.V. fortschreiben.

Mit freundlichen Grüßen

Dieter Teige
Präsident DDK e.V.

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Juli - September 2012

zum 75. Geburtstag

09.07.1937 Herbert Kirpal
24.07.1937 Dipl. Ing. Jean Jano
03.09.1937 Ernst Georg Flocken
03.09.1937 Klemens Siegel
30.09.1937 Heinz Höferling

zum 70. Geburtstag

04.07.1942 Pietro Marcelli
21.07.1942 Wolfgang Wetzels
30.07.1942 Wolf Krönicher
25.08.1942 Daniel Lafille
23.09.1942 Ludwig Mayer

zum 65. Geburtstag

21.07.1947 Felix Jacobs
21.07.1947 Helmut Schäfer
30.07.1947 Gerhard Kaiser
14.08.1947 Momme Christiansen
20.08.1947 Max Freiberg
16.09.1947 Arthur Schnabel
18.09.1947 Heinz-Peter Michel

zum 60. Geburtstag

06.07.1952 Reinhard Tennert
11.07.1952 Prof. Reinhard Ketelhut
13.07.1952 Ludwig Geltl
26.07.1952 Hans-Georg Markl
27.07.1952 Wolfgang Zirk
31.07.1952 David Munro
05.08.1952 Christian Richter
08.08.1952 Burkhard Dunkelmann
25.08.1952 Heinrich Strauß
02.09.1952 Lothar Naeth
04.09.1952 Dieter Wiggershaus
15.09.1952 Reiner Brauhardt
18.09.1952 Wolfgang Reese

19.09.1952 Gaby Goorman
23.09.1952 Johann Fuchs
25.09.1952 Paul Greiner
26.09.1952 Manfred Dussling
26.09.1952 Rudolf Schmidt
27.09.1952 Eckart Becker

Jubiläen

Juli - September 2012

zur 60-jährigen Mitgliedschaft

20.09.1952 Ludwig Prass

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

01.07.1972 Hans-Jürgen Geltl

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

01.07.1977 Wolfgang Boppre
01.07.1977 Winfried Cremer
01.07.1977 Birger Kuhlmann
01.07.1977 Hubert Worring

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

30.07.1982 Gerhard Graf

zur 25-jährigen Mitgliedschaft

11.07.1987 Jörg Hanstein
17.07.1987 Michael Danhofer
18.07.1987 Detlev Jasensky
22.07.1987 Volker Marczona
06.08.1987 Werner Becker

Wir möchten noch nachholen, Karl-Heinz Reimers, Eintritt 18.02.1961, zu seinem inzwischen 51jährigen Jubiläum zu gratulieren.

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

Graduierungen & Ehrungen

Judo

Wilhelm Radl, 3. Dan
Verena Armbrust, 2. Dan
Johannes Hauser, 2. Dan
Stefan Mersche, 2. Dan
Ralph Rösler, 2. Dan
Rüdiger Leismann, 1. Dan
Hubert Bernd, 1. Dan
Marvin Bucher, 1. Dan
Marina Hofmann, 1. Dan
Mona Wiemer, 1. Dan
Petra Lorsbach, 1. Dan
Helmut Mohr, 1. Dan

Jiu-Jitsu

Marc-Oliver Stange, 6. Dan

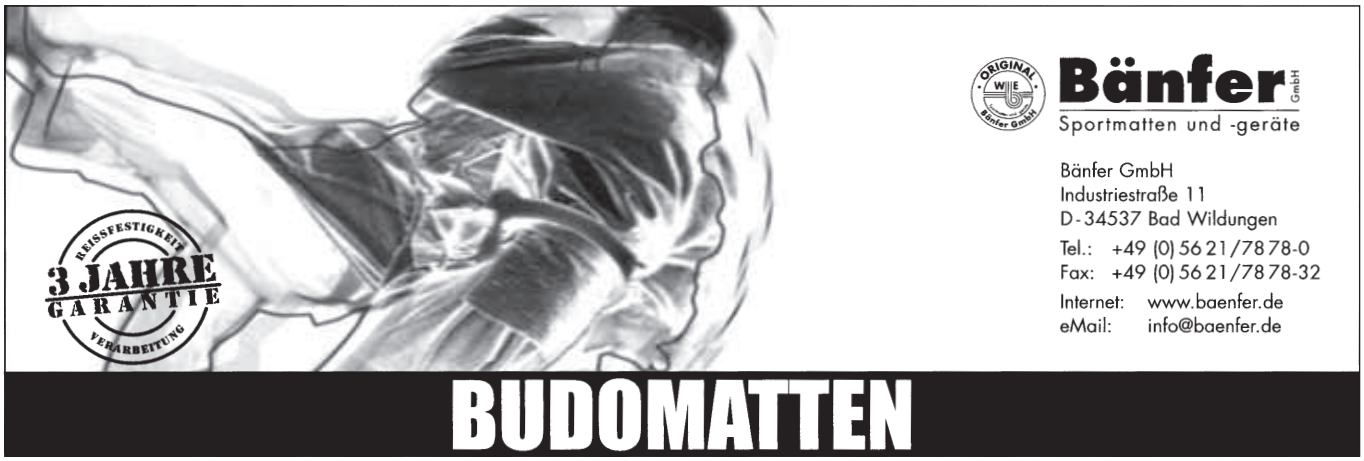
Silberne Ehrennadel

Günther Hönig

Vielen Dank…

…an alle, die bei dieser Ausgabe unseres DDK-Magazins wieder mitgewirkt haben. Insbesondere die oft sehr persönlichen Berichte aus den Vereinen zeichnen das Magazin aus. Noch eine Bitte: Fügt künftig ein kleines Foto von Euch den Artikeln bei. Dann wird dieses neben dem Autorenhinweis veröffentlicht.
Nicht zuletzt einen herzlichen Dank an die Anzeigenkunden, ohne die die Farbseiten nicht möglich wären.
Redaktionsschluss für das DDK-Magazin Nr. 59 ist der 10. Dezember.

Beste Grüße
Stefan Becker, Pressereferent



Liebe Budo-Freunde in Nordrhein-Westfalen,

Das Sommercamp 2012 in Blankenheim (Eifel) war mal wieder eine gelungene Veranstaltung. Es kamen nur positive Rückmeldungen. Dieses wäre nicht möglich wenn nicht zahlreiche Helfer mir immer zur Seite stehen. Die hoch qualifizierten Trainer tragen ein großes Teil zu der super Woche bei. Also eine runde Sache. Ich möchte mich bei allen Trainern und Helfern recht herzlich bedanken.
*Am Samstag den **10.11.2012 findet die Jahreshauptversammlung der Landesgruppe NRW** statt. Die Einladung befindet sich in diesem Heft. Ich würde mich freuen Euch dort begrüßen zu können.*
*Das diesjährige **Nikolausturnier findet am 24.11.12** in Weilerswist/Vernich statt. Die Ausschreibung hierzu steht unter Termine auf www.ddk-ev.de.*
Für Anregungen und Fragen stehe ich Euch jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
Euer Reiner Macherey, 1. Vorsitzender DDK-NRW

DDK NRW

Erfolgreiche Prüfungen zum 1. Dan Judo in Erftstadt

Am Mittwoch, den 29. August fanden in Erftstadt (NRW) Püfungen für fünf Anwärter zum 1. Dan im Judo statt. Die Namen der Prüflinge: Marvin Bucher, Marina Hofmann, Mona Wiemer, Petra Lorsbach, und Helmut Mohr.

6. Dan Jiu-Jitsu für Marc-Oliver Stange

Verleihung des 6. Dan Jiu-Jitsu an Marc-Oliver Stange auf dem Landeslehrgang in Neumünster/SH

Am 15. September fand in Neumünster ein Landeslehrgang unter der Leitung von Sai-Kit Tsui (2. Dan Jiu Jitsu) statt. Rund 50 Teilnehmer von neun Vereinen waren zusammen gekommen. Vor dem Angrüßen hatte Heinz Rottscholl noch eine große Überraschung für Marc Oliver Stange. Heinz kam in Vertretung für Dieter Teige. Er hatte die ehrenvolle Aufgabe Marc Oliver Stange den 6. Dan im Jiu-Jitsu zu verleihen! Dank ihm ist der Wettkampf im Jiu-Jitsu wieder bundesweit populärer geworden. Er organisiert unter anderem die Landesmeisterschaften, die Sommerschule in Malente und bildet Kampfrichter aus. Für dieses langjährige Engagement wurde er nun zum Großmeister ernannt. Somit hat die Landesgruppe Schleswig Holstein nun schon drei Großmeister: Marc Oliver Stange (6. Dan), Heinz Rottscholl (7. Dan) und Erwin Pervölz (7. Dan).

Nach der Ehrung begann der Lehrgang. Nach einem kurzen Aufwärmtraining und Fallübungen begann Sai-Kit Tsui mit Handgelenksbefreiungen. Hierbei ging er auch wie bei den folgenden Techniken immer wieder auf verschiedene Angriffssituationen ein. Er zeigte mit seiner angenehmen lockeren Art, wie man auf jede dieser Situationen reagieren und agieren kann. Darauf folgten Möglichkeiten Schläge abzuwehren. Nach einer kurzen Pause demonstrierte Sai-Kit „antike Techniken“ aus dem statischen Jiu Jitsu. Zum Ende widmete er sich den Atemipunkten. Nach rund drei Stunden Training ging der Lehrgang zuende. Alle Teilnehmer waren begeistert von Sai-Kits lockeren, lustigen Art Jiu Jitsu zulehren. Wiebke Reichstein

DDK Sportreferentin stellt ihr Können bei der BAE-Open 2012 unter Beweis

Dass unsere Sportreferentin Dagmar Schulmeister auch auf der Matte noch immer Erfolgreich ist, stellte sie bei der Internationalen BAE Open unter Beweis. Dagmar war nach Wilhelmshaven gefahren, um sich nach der „Offenen Deutschen DDK Meisterschaft“ anzuschauen, wie andere Verbände ihre Wettkämpfe organisieren. Und sie konnte es natürlich nicht sein lassen, selbst auf die Matte zu gehen. Rund 300 Budoka aus Europa (u.a. Frankreich, Italien) waren am Start. Mit dabei: Kick-Boxen, Karate, Teakwondo, Kung-fu, Jiu-Jutsu, ATK und Self defense.

Mit ihrem Partner Marvin Bucher, (Trainiert von Reiner Macherey vom VfL Blessem) belegte sie in „Judo-Kata“ mit der Nagano-kata den 1. Platz.

In der Show-Kata gewann sie zusammen mit ihrem Partner Tobias Zimmermann den 2. Platz. Sie demonstrierten eine Zeitlupen-Kata und anschließend die gleichen Techniken (Ashi-Waza, Te-Waza, Sutemi-Waza, Koshi-Waza) in Wettkampftempo zur Musik von Enya, „Only Time“ und Bon Jovi „It´s my life“. Dabei traten sie u.a. gegen Darbietungen aus dem Tai-Chi, Karate, Waffenkata, Taekwondo-Schaukata etc. an. Letztendlich ließ es sich Dagmar nicht nehmen, auch in den Wettkämpfen im „Jiu-Jutsu Classic“ anzutreten und gewann – wie in „alten Tagen“ – souverän beide Kämpfe vorzeitig und belegte somit den 1. Platz. Herzlichen Glückwunsch! sb

Sporkarate Peine e.V. zu Gast bei Profiboxern

Vom 31. August bis 2. September fand in Hessen das erste Trainingscamp von Sportkarate Peine e.V. statt. Wir waren zu Gast bei den Boxern des TSV Korbach, welche uns in die kleinen und großen Geheimnisse des Boxsports einweisen wollten. Begrüßt wurden wir vom Cheftrainer und Abteilungsleiter Reinhard Jassmann persönlich. Der frühere DABV-Nationalstaffelboxer und Deutsche Meister im Halbmittelgewicht 1980 hatte sich gemeinsam mit seinem Bruder, dem ebenfalls ehemaligen Profiboxer und Deutschen Meister im Mittelgewicht 1980, Manfred Jassmann, ein anstrengendes Trainingsprogramm ausgedacht. Auch der stellvertretende Abteilungsleiter des TSV Korbach, Lothar Junker, war als Trainer mit von der Partie. In der ersten Trainingseinheit übten wir die Boxstellung und die Grundtechniken der Boxschläge. In der zweiten Einheit ging es dann schon etwas mehr zur Sache. Die Techniken wurden verfeinert und wir powerten uns beim Schnellkrafttraining am Sandsack aus. Als letztes stand ein anstrengendes Zirkeltraining auf dem Programm, bei dem noch einmal alle unsere Muskelgruppen gefordert wurden. Doch die Kickboxerinnen und Kickboxer von Sportkarate Peine e.V. zeigten keine Schwächen. Sie hielten durch bis zum Schluss und konnten konditionell mit den Boxern sehr gut mithalten.

Einige stiegen sogar noch mit den Profis des TSV Korbach in den Ring und sammelten Erfahrung beim Boxsparring.

Es war für uns alle ein sehr spannendes und erlebnisreiches Wochenende. Von den Profis konnten wir eine Menge lernen und wir hoffen, bald wieder zu einer gemeinsamen Trainingseinheit anreisen zu dürfen.

Marcus Lange

Gürtelprüfung im Kickboxen

11x weiß-gelb, 22x gelb, 1x gelb-orange, 5x orange und 3x grün – das ist die Bilanz der Gürtelprüfung von Sportkarate Peine e.V. vom 14. Juli. 27 Kinder- und Jugendliche und 15 Erwachsene hatten sich für die Gürtelprüfung angemeldet. Sie Prüfung startete mit den Kindern- und Jugendlichen in der Sporthalle des Ratsgymnasiums Peine. Von den Prüfern Marcus Lange und Olaf Pütz wurden die Prüflinge dann in Kleingruppen in die Halle gebeten. Neben den Techniken des Kickboxens wurden auch die Bereiche Bewegungslehre, Selbstverteidigung und Fallschule, sowie Kondition und Koordination geprüft. Und auch Theorie wurde abgefragt. So mussten die Kinder die Werte des Kickboxens erklären können. Alle 27 Teilnehmer/-innen waren durch die Trainingseinheiten sehr gut vorbereitet und zeigten souverän, was von ihnen verlangt wurde. Am Ende bestanden alle ihre Prüfung mit Bravour. Den weiß-gelben Gürtel haben Lucas Maass, Melina Timpe, Daniel Pätz, Niklas Fries, Leo Sablin, Younes Sammo, Zahra Sammo, Konstantin Diderle, Jean-Pierre Risch, Dustin Horneffer und Marlon Olinski errungen. Lea Sopie Lange absolvierte erfolgreich die Prüfung zum gelb-orangenen Gürtel.

Die Jugendlichen ab 12 Jahre konnten direkt die Prüfung zum gelben Gürtel ablegen. Die Prüfung erfolgreich bestanden haben: Saskia Weber, Sabrina Weber, Lucas George, Leon Timpe, Pascal Schacht, Zeinab Sammo, Rick Hamerlinski, Kai-Simon Suchopar, Carsten Langer, Marcel Menz, Brian Olinski, Nico Erdner, Vanessa Heidenreich und Laeticia Buchsteiner. Jamina Roocke absolvierte erfolgreich die Prüfung zum orangenen Gürtel. Nach der Prüfung bekamen alle Kinder und Jugendlichen neben der DDK Urkunde auch den jeweiligen Gürtel vom Verein Sportkarate Peine e.V. überreicht. Dieser wurde sofort umgebunden und stolz den draußen wartenden Eltern präsentiert.

Um 16.30 Uhr startete dann die Prüfung für die Erwachsenen. Auch hier teilten Marcus und Olaf die Gruppe entsprechend der Graduierungen ein. Neben den Anforderungen aus dem Prüfungsprogramm wurde von den Prüfern besonderen Wert auf korrektes Verhalten im Dojo und im Umgang mit dem Partner gelegt. Trotz Anspannung und Nervosität sollten die Prüflinge vor allem in den Sparringsanteilen ein faires und respektvolles Verhalten zeigen. Den gelben Gürtel erhielten: Silvia Brutschek, Christin Runge, Bianca Timpe, Carina Jasper, Jennifer Kohne, Nadja Thiel, Nicole Monse und Daniela Stemmer-Hamerlinski.

Für die Prüfung zum orangenen und grünen Gürtel musste dann schon mehr gezeigt werden. Es wurde anspruchsvollere Techniken abgefragt und diese mussten von den Prüflingen sauber im Sparring oder Wechselsparring angebracht werden. Doch auch hier gab es von Marcus und Olaf nur Lob für die erbrachten Leistungen. Waldemar Fries, Silke Lange, Bianca Roocke und Ersin Savas absolvierten erfolgreich die Prüfung zum orangenen Gürtel und Matthias Funk, Michael Aust und Jürgen Gottfried bestanden die Prüfung zum grünen Gürtel. Am Ende gab es von den beiden Prüfern ein großes Lob für alle 42 Kickboxer/innen.

Nachdem die Anspannung abgefallen war, freuten sich alle sehr über ihr Ergebnis und wollten am liebsten schon gleich die nächste Prüfung ablegen. Doch jetzt sind erst einmal die vorgeschriebenen sechs Monate Wartezeit einzuhalten. Diese sind auch zwingend erforderlich, um die nächsten Techniken zu lernen. Denn: je höher die Graduierung, umso anspruchsvoller wird auch die Prüfung.

Marcus Lange

Erfolgreiches Vereinsturnier für Kinder und Jugendliche von Sportkarate Peine e.V.

Am 1. Juli, fanden in der Mehrzweckhalle Schmedenstedt die ersten Vereinsmeisterschaften von Sportkarate Peine e.V. statt.
30 Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 16 Jahren hatten sich in verschiedenen Disziplinen für das vereinsinterne Turnier angemeldet.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Vereinsvorsitzenden Marcus Lange ging es los mit der Kategorie „Kickboxen Freestyle Team". „Die Kampfkatzen" (Lea Sophie Lange, Melina Timpe, Lucas Maas), „Die kleinen Zwerge" (Maelle Buchsteiner, Aleyna Gören, Phoebe Guder), „Die Ghostboxer" (Niklas Fries, Leo Sablin), „Die Dragons" (Jamina Roocke, Laeticia Buchsteiner), „Die drei Kämpfer" (Leon Timpe, Dustin Horneffer, Sinan Gören) hatten sich als Teams gemeldet. In den letzten Wochen haben sie mit Unterstützung der Trainer eine Kata mit verschiedenen Schlag- und Tritttechniken vorbereitet. Diese präsentierten sie nun dem Kampfgericht und dem Publikum. Die anschließende Punktevergabe orientierte sich nicht ausschließlich an der Vielfalt der gezeigten Techniken. Auftreten, Teamzusammenhalt und Respekt untereinander und vor den Wettkampfrichtern waren weitere Bewertungskriterien. Alle Teams erhielten sehr hohe Punktzahlen. Besonders eindrucksvoll war die Choreografie der „Dragons" (Jamina Roocke, Laeticia Buchsteiner). Für diesen Einsatz erhielten sie die volle Punktzahl. Alle Teams wurden für ihren Einsatz mit einem Teampokal belohnt.

In der folgenden Kategorie „Kickboxen Freestyle Einzel" starteten neun Kinder. Phoebe Guder, Aleyna Gören, Florian Heidenreich, Niklas Fries, Leo Sablin, Sinan Gören, Laeticia Buchsteiner, Leon Timpe und Vanessa Heidenreich traten in ihren jeweiligen Altersklassen an. Auch hier wurden wieder super Vorführungen gezeigt. Auch wenn die Punktzahlen unterschiedlich ausfielen – hier gab es keine Verlierer, sondern nur 1., 2. und 3. Sieger.

Weiter ging es mit der Wettkampfklasse „Kickboxen Semikontakt / Pointfighting". In dieser Klasse konnten alle Kinder bis 11 Jahre starten. Besonderen Wert wurde durch die Organisatoren auf das Tragen geeigneter Schutzausrüstung gelegt.

Beim Kickboxen Semikontakt / Pointfighting wird der Kampf nach jedem Treffer durch den Hauptkampfrichter unterbrochen. Nach der Ansage „Wertung" wurden dann durch die Nebenkampfrichter die Punkte vergeben. Die Kinder kämpften ausnahmslos sehr sauber, fair und freundschaftlich.

In dieser Kategorie starteten Daniel Pätz, Florian Heidenreich, Maelle Buchsteiner, Aleyna Gören, Niklas Fries, Konstantin Diderle, Leo Sablin, Sinan Gören, Younes Sammo, Zeinab Sammo, Lea Sophie Lange, Marlon Olinski, Pierre Risch, Zahra Sammo und Melina Timpe.

Als letztes Stand die Kategorie „Kickboxen Leichtkontakt" auf dem Programm. Für diese Wettkampfdisziplin konnten sich unsere Jugendlichen anmelden. Es kämpften Saskia Weber, Gemma Hillmer, Kai-Simon Suchopar, Pascal Schacht, Brian Olinski, Laeticia Buchsteiner, Vanessa Heidenreich, Lea Sophie Lange, Leon Timpe, Etienne Buchsteiner, Jamina Roocke und Sabrina Weber. Für die meisten von ihnen war es das erste Mal, dass sie mehrere Kämpfe über eine 2-Minuten-Runde bestreiten mussten. Auch hier wurde den Zuschauern gezeigt, dass Kickboxen keine Prügelei ist, sondern ein fairer Sport.

Ob 1., 2. oder 3. Sieger – dies stand nicht im Vordergrund. Das Turnier sollte als Vorbereitung für kommende Turniere dienen, die nach der Sommerpause bereist werden sollen. So konnten die Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit nutzen, um vor ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern erste Wettkampfluft zu schnuppern. Die Zuschauer, Kampfrichter, Organisatoren und Trainer waren von den gezeigten Leistungen beeindruckt und lobten den fairen Umgang der Wettkämpfer untereinander.

Besonderer Dank gilt denjenigen Vereinsmitgliedern und Eltern, die uns bei der Organisation und Durchführung tatkräftig unterstützt haben. Sei es mit helfenden Händen oder Kuchenspenden. Auch für das ehrenamtliche Engagement unseres Sanitäters bedanken wir uns ganz herzlich. Viel zu tun gab es für ihn zum Glück nicht – aber wir waren sehr froh, eine Fachkraft am Rand der Wettkampffläche sitzen zu haben. Für uns war das Turnier ein voller Erfolg und eine 2. Auflage wird es bestimmt geben.

Das Team von Sportkarate Peine e.V.

Sommerfest beim Sportkarate Peine e.V.

„Am Samstag, den 21. Juli ist es wechselnd bewölkt und es ist nur vereinzelt mit Schauer zu rechnen, aber auch Gewitter sind nicht auszuschließen." So lautete die Wettervorhersage für unser erstes Sommerfest. Von Sommer also keine Spur. Der Grillplatz in Woltorf war jedoch fest gebucht – also hieß es hoffen, dass es trocken bleibt. Nach und nach trudelten dann auch die Kickboxer/innen ein. Mit dabei: Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, und, und, und. Insgesamt wollten 115 Personen mit uns feiern.

Für die Gäste hatten sich die Trainer eine Spieleolympiade ausgedacht. Alle Teilnehmerinnen wurden in verschiedene Teams eingeteilt und traten in den unterschiedlichsten Spielen gegeneinander an. Dies war auch eine perfekte Gelegenheit für alle, sich außerhalb der Trainingsfläche einmal kennenzulernen. Für Stärkung war auch gesorgt. Am reichhaltigen Salat- und Grillbüffet war für jeden etwas dabei.
Besonders gefreut hat uns, dass auch Gäste von „außerhalb" den Weg zu unserem Fest gefunden haben. Ein Vertreter des Kreissportbundes Peine e.V. und der 1. Vors. des Vfl Woltorf haben es sich nicht nehmen lassen, „auf eine Wurst" bei uns vorbeizuschauen. Das Sommerfest war ein schöner Tag für alle Sparten und ihre Familien. Bedanken möchten wir uns bei allen fleißigen Helfern, die mit uns gemeinsam diesen Tag gestaltet haben.

Marcus Lange

DDK Sommercamp 2012

Vom 28. Juli bis 4. August trafen sich wieder über 80 Budoka im Finkenhof in der Eifel um gemeinsam auf dem DDK Sommercamp zu trainieren und eine schöne Woche im Naturpark Eifel zu erleben. Im letzten Jahr wurde die Jugendherberge in vielen Bereichen restauriert und inzwischen erstrahlt auch die Trainingshalle in neuem Glanz.

Das Trainingsangebot lag auch in diesem Jahr schwerpunktmäßig im Judo. Reiner Macherey, 8. Dan, Stefan Buben, 7. Dan, Dagmar Schulmeister, 7. Dan und Kata-Spezialist Jaap Niezen, 7. Dan aus den Niederlanden gaben ihr Wissen gerne an die sehr aufmerksamen Judoka weiter. Herbert Possenriede, 6. Dan und Ulli Pütz, 5. Dan standen auch am Abend beim freien Training den Teilnehmern mit Rat zur Seite. Stefan Buben gab in den ersten Tagen auch schweißtreibendes Training im Sambo.

Willi Donner, 7. Dan Karate trainierte mit den Teilnehmern vorwiegend Kata der Stilrichtung Inyo Ryu. Leider ist die Beteiligung der Karateka nicht mehr so hoch wie in den vergangenen Jahren. Das gleichten jedoch interessierte Budoka aus anderen Disziplinen aus und nahmen begeistert an dem Training von Willi teil.

Reiner Brauhardt, 8. Dan aus Siegen gab Trainingseinheiten im Aikido, Aiki-Jo und Aiki-Ken. Während er mit den Erwachsenen und Jugendlichen Aikido-Grundtechniken übte, kümmerte sich Pressereferent Stefan Becker um das Kindertrainig, in dem insbesondere das „Rollen" trainiert wurde. Metin Yalim, 6. Dan aus Schleswig-Holstein begeisterte die Teilnehmer für Kickboxen und Tae-Bo. Mario Göckler, 6. Dan übernahm gleich mehrere Disziplinen. Vormittags zeigt er Jiu-Jitsu und SV-Techniken, am späten Nachmittag Tai Chi und am frühen Abend Capoeira. Wie man sich gegen Angreifer mit Jiu-Jitsu Techniken zur Wehr setzen kann, zeigte Udo Seidel, 4. Dan von Kaminari Düsseldorf.

Waffenlose Selbstverteidigung aus dem Aikibudo demonstrierte eindrucksvoll Nicolas Holz, 2. Dan aus Weilerswist. Er hatte gleich mehrere seiner Schüler zum Sommercamp mitgebracht. Christoph Heinrich bot Interessierten eine Trainingseinheiten im Taekwondo an und legte seinen Schwerpunkt auf das Pratzentraining. Erstmalig zeigte Gasttrainer André Allerdisse, Sportschule Kaminari Düsseldorf, eine Trainingseinheit im Thai-Boxen.

Auch in diesem Jahr fanden während des Sommercamps wieder Prüfungen statt. Hubert Bernd, 2. Vorsitzender der Landesgruppe Bayern und Rüdiger Leismann hatten sich vor und während des Sommercamps intensiv auf ihre Prüfung zum 1. Dan Judo vorbereitet. Und so waren die Prüfer Reiner Macherey, Dagmar Schulmeister, Mario Göckler und Uli Pütz , auch sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch!

Neben den Prüfungen gab es auch wieder eine Dan-Verleihung: Wilhelm Radl wurde für seine Verdienste im Judo der 3. Dan verliehen. Der 61jährige ist bereits seit 31 Jahren Mitglied im DDK.

Neben den vielfältigen Traningsmöglichkeiten schätzen die Teilnehmer aber auch wie in den vergangenen Jahren den „gemütlichen Teil" des Sommercamps – nicht wenige Abende saßen Alt und Jung bis spät in der Nacht in geselliger Runde zusammen. Wie immer mit viel Live-„Musik".

Stefan Becker, DDK Pressereferent

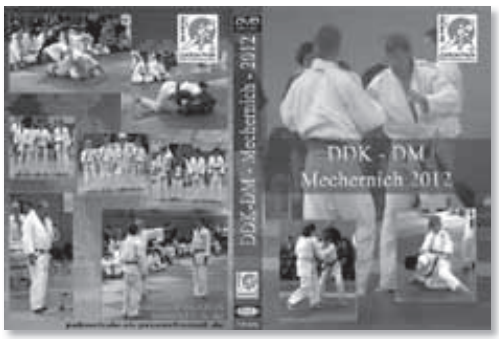
Prüfer- und Danvorbereitungslehrgang des Goshin Jitsu Verbandes Bayern

Rudi Bauer begrüßte 17. Juni im Schützenheim Forth alle Anwesenden und übergab anschließend an den Prüfungsbeauftragten Mario Campagna, der die Leitung hatte. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Techniken aus dem Prüfungsprogramm wurden vorgegeben und vorgeführt, anschließend wurde diskutiert, um gute oder nicht so gute Bewegungsabläufe zu verbessern.

Armin Nembach, weißer Anzug in Aktion, der trotz einer Sehbehinderung den 2.Dan anstrebt. Partner Daniel Rieß in schwarz.

Ernst Lang

DVDs von der „Offenen Deutschen DDK Budo-Meisterschaft 2012"



Helmut Mohr hat sich die Mühe gemacht, die Wettkämpfe im Judo zu filmen und auf DVD zu brennen. Diese kann bei ihm käuflich erworben werden.

Am besten per Mail melden judoschule-sk-pruem@email.de) oder anrufen: Handy-Nr.: 0170 - 5834244.

Preise: Judo-Wettkampf DVD 12,00 Euro (Doppel-DVD - fast 4 Std.) inkl. Ansprache / Siegerehrung und Abendveranstaltung und bedruckte DVD

Judo-Kata DVD 6,50 Euro (ca. 1,5 Std.) inkl.- Ansprache / Siegerehrung und bedruckte DVD; Versand/Porto 2,50 Euro.

Es handelt sich um einen Privatverkauf!

Stefan Buben, 7. Dan lehrte in seinen Stunden Techniken aus dem Sambo. Als Partner - hier noch mit braunen Gürtel - Herbert Bernd, der am Ende des Sommercamps seine Prüfung zum 1. Dan Judo erfolgreich ablegte.

Japp Niezen, 7. Dan, ausgewiesener Kata-Spezialist, hatte für seine Stunden zur Verstärkung wieder Jeroen Scholma, Elwin Johannes, Sicco Hazenberg und Siska Johannes mitgebracht. Die sympathischen Niederländer sind jedes Jahr eine große Bereicherung für unser Sommercamp. Japp muss sich in diesem Jahr noch einer Operation unterziehen - wir wünschen ihm dafür alles Gute!

DDK Sportreferentin Dagmar Schulmeister, 7. Dan übte mit den Teilnehmern Wettkampftechniken und organisierte zum Abschluss ein „Sommercamp Judo-Turnier" und „Sumo-Spass-Wettämpfe".

Sommercamp-Urgestein Willi Donner, 8. Dan trainierte mit den überwiegend jungen Teilnehmern Karate und SV-Techniken.

oben: Aikido mit Reiner Brauhardt, 8. Dan. Mario Göckler steht auch als Uke zur Verfügung. Nage ist Björn Tschanter.

links: Metin Yalim ging seine Kickbox Stunde spielerisch an. Ins Schwitzen brachte er die Teilnehmer beim Tae-Bo.

7. Willi Teige Gedächtnisturnier

Die Siegerserie beendet – nach 6 Pokalsiegen wurde der TuS Jork von SC VillaVital (Bremen) abgelöst. Es waren ca. 100 Teilnehmer am Start. Den 1. Platz und Pokalsieger wurde der SC Villa Vital. Den 2. Platz sicherte sich der TuS Jork. Den 3.Platz erkämpfe sich der Hausbruch-Neugrabener-Turnverein. Die Vereine, die um Pokale, Medaillen und Urkunden kämpften waren: MTV Soltau (NS) Ulrich Bock, Lufthansa (HH) Helmut Kasper, TVG Drochtersen (NS) Christian Gottschalk, Grün-Weiß-Eimsbüttel (HH) AlfredBuchholz, Hummelsbütteler SV (HH) Michael Robert, Hausbruch-Neugrabener-Turnverein (HH) Michael Zart, TVV Neuwulmstorf (NS) Dirk Fahrenkrug, SC Villa Vital (Bremen) Stefan Buben), TuS Jork (NS) Günther Hönig. Als Kampfrichter im Einsatz waren: Vincent Jacobs, Wolfgang Grimm, Günther Hönig. DDK-Präsident Dieter Teige mit Ehefrau Karen überreichte Günther Hönig einen wertvollen Gedenkteller. Durch Alfred Buchholz wurde an Günther Hönig die silberne Ehrennadel mit Urkunde verliehen. Auch möchten wir uns bei Helmut Kasper für seine hervorragenden Fotos bedanken. Wir freuen uns aufs nächste Jahr, wenn der SC Villa Vital den Pokal verteidigen muß! Günther Hönig

Hessen

Kyu-Prüfung in Ehringshausen

Am 26. August fand beim TV Ehringshausen eine Kyu-Prüfung in den Kampfsportarten Judo und Ju-Jutsu statt. Geprüft wurde in der Turnhalle der Grundschule Katzenfurt, die von Harald Blaschko und einigen Helfern hervorragend vorbereitet wurde. Den Prüfungen stellten sich 20 Prüflinge im Alter von 8 bis 58 Jahren, zusammengesetzt aus fünf Judoka des TV Delkenheim zum 5. Kyu und 15 Ju Jutsuka des TV Ehringshausen, darunter acht Prüflinge zum 5. Kyu, drei zum 4. Kyu und vier zum 3. Kyu. Nach einer intensiven Prüfung folgte ein durchweg positives Resümee der Prüfer, die noch einige Tipps und motivierende Worte mit auf den Weg gaben, sowie die erleichternden Worte „Alle haben bestanden" aussprachen. Zunächst stellten sich die fünf Judoka des TV Delkenheim der Prüfung. Prüfer war Uwe Debus, 1. Dan Judo, der mit den gezeigten Leistungen durchweg zufrieden war und

nach bestandener Prüfung die Urkunden sowie den verdienten gelben Gürtel an Roberto, Dennis, Maximilian, Gabriel und Nico überreichen konnte.

Im Anschluss stellten sich die 15 Prüflinge des TV Ehringshausen ihrer Prüfung zum nächst höheren Kyu. Auf Grund der angestrebten Gürtelgrade wurde die Prüfung hier durch die beiden Prüfer Andreas Cleophas TV Delkenheim, 2. Dan Ju-Jutsu und Uwe Debus, TV Ehringshausen, 1. Dan Ju-Jutsu abgenommen.

Über den gelben Gürtel durften sich Hans Jürgen Kretzschmar, Mirco Diehl, Tristan Hofmann, Lola und Lea Kilb, Kristina Brazke, Diana Hoffmann sowie Bahar Yüksel freuen. Die Prüfung zum 4. Kyu (orangener Gürtel) bestanden Silke Krause, Sven Kramer und Paula Zirkenbach. Neue Träger des grünen Gürtel Ju-Jutsu im TV Ehringshausen sind Tobias Juretzka, Moritz Roth, Felix Groß und Fabian Freund.

Die Abteilungs- und Übungsleiter der Ju-Jutsu Abteilung des TV Ehringshausen und der Judo-Abteilung des TV Delkenheim sowie die Prüfer gratulieren allen Prüflingen zu ihrer bestanden Prüfung. Sie wünschen viel Eifer, Motivation und Erfolg im weiteren Training. Andreas Cleophas

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

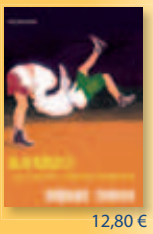
und weitere Titel mit den traditionellen Judo Kata

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

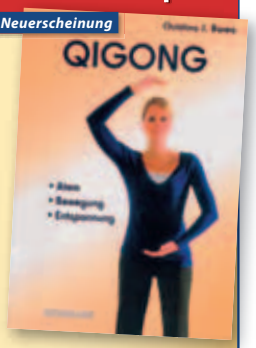
15,80 €

12,80 €

16,80 €


12,80 €

Neuerscheinung



Qigong beinhaltet Atem- und Bewegungsübungen, die in Verbindung zur traditionellen chinesischen Medizin stehen. Qigong fördert das Wohlbefinden, beruhigt Stress und wirkt positiv auf die Psyche. 144 Seiten • über 300 Abbildungen 16,80 €

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

Judo Randori- und Techniklehrgang beim TUS Hohenhorst in Hamburg

Auf Einladung der Judoabteilung des TUS Hohenhorst fuhren 14 Mitglieder des Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. am 14. September nach Hamburg. Es wurde ein Judolehrgang durchgeführt bei dem Trainer der anwesenden Vereine ihre Stand- und Bodentechniken in mehreren Trainingseinheiten zum Besten gaben. Jeder hatte die Möglichkeit mit Sportlern anderer Vereine die gezeigten Techniken zu üben und zu vertiefen. Viele nutzen auch die Gelegenheit in den Pausen ihre Erfahrungen am Mattenrand auszutauschen. Einige neue Freundschaften wurden geschlossen und man gab sich das Versprechen die neu geknüpften Verbindungen nicht abreißen zu lassen. Dieser Lehrgang hat wieder einmal gezeigt, dass verbandsübergreifende Zusammenarbeit durchaus möglich ist. Vereine vom DDK, DJB, IBF und sogar aus Dänemark waren an diesem Lehrgang beteiligt. TUS Hohenhorst, SC Shindo e.V. Köln, TUS Rhoden-Segelhorst, Flensburger Budo Club e.V., Odensee und Serley (beide Dänemark), JSG Neu Zittau und der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. nahmen an diesem Lehrgang teil. Ein herzliches Dankeschön an Anne und Kevin Schauer und Reinhard Lötje für die Organisation und Durchführung dieses tollen Lehrgangs und die Herzlichkeit die uns entgegengebracht wurde.

Peter Kaun, 1. Vorsitzender
Zanshin Dojo Vetschau e.V.

Kampfkunstvorführung zum Schulfest

Zum Schulfest der Vetschauer Oberschule gab der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. eine Kampfkunstvorführung. Kampfkünste wie Judo, Jiu Jitsu und Kobudo wurde dem interessierten Publikum vorgeführt. Anhand von Bruchtesten demonstrierten wir verschiedene Schlag- und Stoßtechniken, um deren Wirkungsweise zu verdeutlichen. Die Zuschauer waren sehr begeistert und spendeten am Ende der Vorstellung viel Applaus.

Peter Kaun

Judowettkampf in Berlin

Der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. nahm mit 16 Kämpfern am diesjährigen Herbstturnier des Budo-Club-Berlin teil. Gekämpft wurde in den Altersklassen U11, U14 und U17. Es gab sehr viele spannende Kämpfe zu sehen die am Ende mit siebenmal Gold, fünfmal Silber und fünfmal Bronze belohnt wurden. Sofia Brauer holte dabei Silber und Bronze in unterschiedlichen Gewichtsklassen. Hannah Gubbatz erhielt den Pokal für die beste Technikerin in ihrer Altersklasse. Hannah Gubbatz und Steven Kaun waren die besten Techniker unseres Vereins. Außerdem erhielten wir den Pokal als drittbester Verein nach der Sportschule Lothar Nest und dem BCB.

Peter Kaun

Offene Bayerische Katameisterschaft 2012

Anwesend waren folgende Vereine: TSV Gaimersheim - TV Friedrichstal - SoDoKan München - TSV 04 Feucht - TSV Meeder - FC Schweitenkirchen - MTV Ludwigsburg - FV 1923 Wendelstein - SV 1960 Leerstetten - Kampfsportschule Sachsen - Budo Club Eckental

Die Taekwondoabteilung des SV - Leerstetten und die Taekwondoschule Matthias Tober aus Sachsen konnten nach intensiver Vorbereitung bei der offenen bayerischen Kata - Meisterschaft in Gaimersheim einige Erfolge in der Disziplin TAEKWONDO - FORMENLAUF verbuchen.

Leistungsklasse 8 - 12 Jahr:
2 x 3. Platz / 1 x 4. Platz
Leistungsklasse 30 - 50 Jahre:
1 x 1. Platz / 1 x 2. Platz
Leistungsklasse offen
1 x 1. Platz / 1 x 3. Platz

Die Taekwondo-Schule Matthias Tober platzierte sich wie folgt:
1 x 1. Platz Mothes Marwin
2 x 2. Platz Häusler Caroline und Bahlke Nathalie

Der Trainer und Abteilungsleiter des SV Leerstetten, Mario Campagna, bedankt sich bei allen Teilnehmern für ihre sportlichen Leistungen und ihr Erscheinen. Eine großes Lob wird auch für die Organisatoren ausgesprochen, insbesondere für Volker Bosse, Hans Gottfried, Hubert Berndt und den Vizepräsidenten des DDK, Reiner Macherey.

Ein besonderes Dankeschön geht an die Taekwondo-Schule Matthias Tober, an Mathias Tober und Sandra Dittrich aus Hohenstein-Ernsttal in Sachsen. Matthias Tober, Sandra Dittrich, MarioCampagna und Ernst Lang vom BC Eckental waren als Wertungsrichter tätig. Rudi Bauer vom BC Eckental war als Wertungsrichter für Judo zuständig. Fotos s. Seite 12

Ernst Lang und Mario Campagna

Offene Bayerische DDK Katameisterschaft 2012

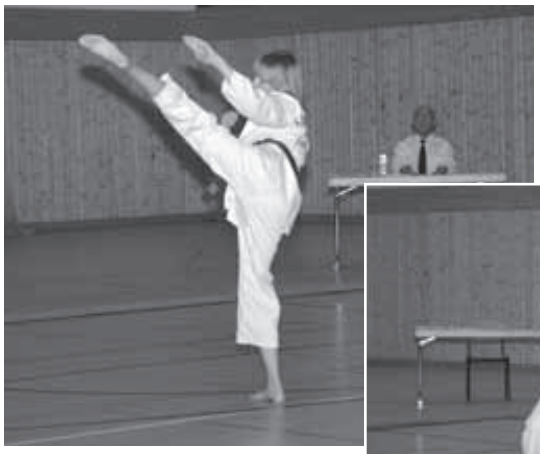
Am 24. Juni fand die Offene Bayerische Katameisterschaft des DDK e.V. in der Edeka Ballsporthalle des TSV Gaimersheim statt. Die dortige Judoabteilung feiert dieses Jahr ihr 30-jähriges Bestehen und trug im Rahmen eines Fest-Wochenendes auch die Meisterschaft aus.

Der Ausschreibung folgten Budoka aus den Disziplinen Judo, Taekwondo und Karate. So waren insgesamt ca. 80 Sportler aus Bayern, Sachsen und Baden Württemberg am Start.

Nach Grußworten des Landesvorsitzenden Hans Gottfried, des Landes-Budobeauftragten Herbert Possenriede sowie des stellvertretenden Bundesvorsitzenden des DDK Reiner Macherey begannen die Wettbewerbe parallel mit den Taekwondo-Formen und den Judo Katas der Kyu Grade. Anschließend demonstrierte Ulrich Vaerini mit der Go-Sho-Shio-Kata die leider einzige Karate Kata. Darauf folgte die Siegerehrung Taekwondo. Nach einer kurzen Mittagspause begannen die traditionellen Judo Kata. Dabei starteten sechs Paare in der Nage No Kata, sowie je 1 Paar in der Goshin Jitsu No Kata, der Gonosen No Kata und der Itsutsu No Kata. Einen Höhepunkt stellte die abschließende Zeitlupenkata nach Musik dar. Diese wurde von der Sportreferentin des DDK Dagmar Schulmeister mit Ihrer Partnerin Verena Armbrust präsentiert.

Die Zuschauer und Kampfrichter konnten sich an diesem abwechslungsreichen Tag über schöne Leistungen der Budoka freuen. Eine hervorragende Organisation sowie ein schöner Austragungsort und gute Verpflegung bereitete der Meisterschaft einen würdigen Rahmen. So war es nicht verwunderlich, dass man bei Teilnehmern, Kampfrichtern, Offiziellen und Zuschauern durchweg nur zufriedene Gesichter sah. Vielen Dank allen, die dazu beigetragen haben. Die Ergebnisse im Einzelnen sind den Ergebnislisten auf der Webseite der Landesgruppe Bayern zu entnehmen. (www.ddk-bayern.de)

Volker Bosse



Wilhelm Radl wird der 3. Dan Judo verliehen

Hans Gottfried, Vors. der LG Bayern freute sich mit Wilhelm Radl über die Dan-Verleihung.

Dem Neuburger Judoka Wilhelm Radl wurde für seine Verdienste im Judo der 3. Dan verliehen. Der 61jährige ist bereits seit 31 Jahren Mitglied im DDK. Mit ihm freute sich der Vorsitzende der Landesgruppe Bayern Hans Gottfried. sb

Barbara Buchner besteht Aikido Dan-Prüfung

Im KEN SHIN KAI AIKIDO DOJO in München, Paul Heysestr.21 fand am 14. Juli eine Aikido - KYU- und DAN-Prüfung statt, an der auch die DDK-Sportlerin vom SoDoKan München, Barbara Buchner, teilnahm. Damit besitzt sie nun mit dem 2. DAN im Judo, dem 2. DAN im Goshinjitsu und diesem 1. DAN im Aikido insgesamt schon fünf „schwarze Gürtel“.
Herzlichen Glückwunsch!

Herbert Possenriede, Budo-Beauftragter LG Bayern

Die DDK-Sportlerin Barbara Buchner, SoDoKan München, mit ihrem Partner als Uke Sebastian Hans, 1. Dan und dem BUDO - Beauftragten des DDK Bayern Herbert Possenriede, Schweitenkirchen.

Dan Judo-Prüfungen auf dem DDK-Sommercamp in Blankenheim/Eifel

v.l.: Herbert Possenriede, Hubert Bernd, Rüdiger Leismann, Ulrich Pütz

Gemeinsam bereiteten sich Rüdiger Leismann aus Bremen und Hubert Berndt vom FC Schweitenkirchen, Vizepräsident der DDK Landesgruppe Bayern und FCS- Abteilungsleiter, auf dem Sommercamp des DDK in Blankenheim/Eifel auf ihre Prüfung zum 1. Dan vor. Bis in den Abend trainierten die beiden mit der Unterstützung der anwesenden erfahrenden Judoka wie u.a. Jaap Niezen/Niederlande, Herbert Possenriede/Bayern und Ulli Pütz/Nordrhein-Westfalen. Monatelange gute Vorbereitung in ihren Heimatvereinen Villa Vital Bremen mit Sambo-Vizeweltmeister Stefan Buben und in Schweitenkirchen mit Herbert Possenriede war die Voraussetzung, um sich beim DDK über diesen Crash-Kurs überhaupt dieser Prüfung stellen zu können.

Am vorletzten Tag der Sommerschule war es dann endlich soweit und beide Judoka legten Ihre Prüfung vor den Augen der Prüfer Reiner Macherey, 8. Dan, Dagmar Schulmeister, 7. Dan, Mario Göckler, 6. Dan und Uli Pütz , 5. Dan, ab. Die Prüfung umfasste die Beherrschung des gesamten technischen Programms aller Kyuprüfungsstufen (von Gelb- bis Braungurt), Beherrschung aller Wurftechniken aus der Bewegung beidseitig, Wurf-Kontertechniken und -Kombinationen, alle in den Stoffsammlungen aufgeführten Griffe aus allen Haltetechnikgruppen sowie aus allen Hebel- und Würgetechnikgruppen je zwei Techniken.

Höhepunkt einer jeden Judo-Prüfung ist aber die „Nage no Kata“, eine vorzuführende grundlegende Form von Angriff und Abwehr, zusammengefasst in ein System von im voraus festgelegter Bewegungsabläufe. Dabei müssen sich die drei Grundprinzipien des Judo wiederspiegeln: „Bestmögliche Anwendung von Körper und Geist“, „Freundschaft und gegenseitige Förderung“ sowie „Siegen durch Nachgeben“.

Die Prüfer waren sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und so wurde es anschließend noch ein langer Abend in der Sportschule Finkenburg- Blankenheim, bei der auch Huberts Frau und seine beiden Kinder mitfeierten.

Herbert Possenriede,
Budo-Beauftragter LG Bayern

Institut für Jugendarbeit Gauting

Berufsbegleitende Weiterbildung
Budosportpädagogik
2013 – 2014

Kampfkunst und Kampfsport bereichern derzeit die Pädagogik in Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Diese Weiterbildung befähigt zur qualifizierten budosportpädagogischen Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen und Problemlagen.
Sie richtet sich an erfahrene Kampfkünstler/innen und Kampfsportler/innen, die pädagogisch arbeiten wollen, sowie an pädagogische Fachkräfte mit mehrjähriger Erfahrung in Kampfsport | Kampfkunst.
Hinweis: Dies ist keine Weiterbildung Budopädagogik nach Dr. Wolters

Beginn: 27. Juli 2013
Ende: Oktober 2014
8 Module von 3 – 5 Tagen

Institut für Jugendarbeit in Kooperation mit der Kampfkunstakademie Worms.

Nähere Informationen unter
www.institutgauting.de
www.budosportpädagogik.de
oder ausführlichen Unterlangen anfordern unter
tierling@institutgauting.de

Geschichtsreihe Teil 4: Ninja-Spezial

Moderne Ninja

So erfolgreich die Schattenkrieger auch waren, irgendwann wurden sie in Japan ähnlich überflüssig wie die Samurai. Die Faszination für die lautlosen Attentäter ist jedoch bis heute ungebrochen. So findet man in Filmen, Büchern, Mangas und Animes immer noch zahlreiche Ninjas, die von Schatten zu Schatten schleichen und ihre Gegner in Angst und Schrecken versetzen. Ob als Gegner von Superagent James Bond, Tom Cruise in „Last Samurai“ oder als Vorbilder von Comichelden und Zeichentrickfiguren. Z.B. kämpfen die „Ninja Mutant Ninja Turtles“ oder auch Batman mit Ninjawaffen und -taktiken. Eine der bekanntesten Serien, in denen es heute um Ninja geht, ist der Manga/Anime „Naruto“. In der Serie wird der angehende Ninja Naruto auf seinem Weg vom Lehrling bis zum vollwertigen Kämpfer begleitet. Mit den ursprünglichen Ninja hat „Naruto“ allerdings nicht mehr viel gemeinsam. Die Kleidung der Comickrieger ist eher fantasievoll als realistisch und die Techniken und Taktiken der Ninja werden animetypisch frei interpretiert. Zwar kommen bei den Kämpfen Rauchbomben und oft auch das Kunai (ein kurzer Dolch) zum Einsatz, ansonsten sind die Kämpfe aber eher auffällig, laut und spektakulär anstatt verborgen und lautlos.

Aber auch auf dem Spielzeugmarkt sind die Ninja vertreten. Gerade hat Lego mit der Marke „Ninjago“ eine Zeichentrick- und Spielzeugserie um die fiktive Kampfkunst „Spinjitsu“ ausgebaut. Die Inspiration durch die Ninja ist hier mehr als deutlich (siehe hierzu www.lego.com) Die echte Kampfkunst der Ninja, das sogenannte „Ninjutsu“ existiert jedoch immer noch und wird heute überall auf der Welt gelehrt. Wie bei anderen Kampfkünsten gehören Rollen, Schläge und Hebeltechniken dazu. Hinzu kommen Übungen, die das Gleichgewicht schulen. Auch der Umgang mit den Waffen der Ninja, wie Wurfsternen, Schwert und Stock wird den Schülern vermittelt. Dabei kommen in Deutschland meist Nachbauten aus Holz zum Einsatz, da viele der Ninjawaffen, wie die berühmten Wurfsterne („Shuriken“) gesetzlich verboten sind.

Auch in Japan erfreut sich das Thema „Ninja“ großer Beliebtheit. Es gibt viele Feste zu ehren der alten Kultur. So z.B. das „Iga Ueno Ninja Festival“ in Iga. Das Fest ist insbesondere für Familien gedacht und wird in der ganzen Stadt ausgerichtet. Wer z.B. ein Ninja-Kostüm trägt, darf während der 5tägigen Feier gratis Bus- und Bahn fahren. Die Japaner sind sehr bestrebt, die Tradition aufrecht zu erhalten und jeder, der sich mit dem Thema beschäftigt, trägt einen kleinen Teil dazu bei, das alte Wissen weiterzugeben.

Die Firma LEGO hat sich freundlicherweise bereiterklärt, uns einige Preise aus ihrem Ninjago-Sortiment zu spenden, die wir jetzt unter allen Einsendungen verlosen.

1. Preis LEGO Ninjago – Samurai-Roboter (Abb. oben)
2. Preis LEGO Ninjago – Lashas Schlangenbike (Abb. unten)
3. Preis LEGO Ninjago – Core Spinner 10: NRG (Abb. links)

Malt uns euer schönstes Ninja-Bild! Die besten Bilder werden von unserer Redaktion ausgewählt und in der nächsten KiJu-Ausgabe abgedruckt. Bitte gebt bei der Zusendung der Bilder eure vollständige Adresse und euer Alter an. (Leider können wir keine Original-Bilder zurücksenden, daher empfehlen wir euch, einen guten Scan des Bildes an jugend@ddk-ev.de zu schicken). Für den Postweg schreibt an Stefan Becker, Naheweg 1, 53347 Alfter.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Jeder Einsender erklärt sich bereit, dass sein Bild auch auf den Internet-/Facebookseiten des DDK veröffentlicht wird.

Andrea Freitag/Christoph Wegener
Fotos: LEGO

Wenn Ihr Fragen oder Anregungen habt, schreibt uns einfach unter jugend@ddk-ev.de

Begeisterte Teilnehmer auf dem Landeslehrgang in Hessen

Es erfolgte die pünktliche Anreise aller Teilnehmer. Ein Zeichen, dass der Veranstaltungsort mit guter Autobahnanbindung (A45) verkehrsgünstig lag. Die Begrüßung erfolgte durch den 1. Vorsitzenden der LG Hessen, J. Grimm und den 1. Vorsitzenden des TV Ehringshausen Harald Blaschko. Es wurden durch J. Grimm die Namen der Jiu Jitsuka verlesen, die sich auf der Budo-Gala in Mechernich erfolgreich auf die Plätze 1 bis 3 „hochkämpften". Der TV Ehringshausen hat eindrucksvoll bewiesen, dass DDK-Vereine trotz unregelmäßiger Teilnahme an solchen Veranstaltungen mit Qualität in der Technikausführung punkten können.
Der Lehrgang selbst wurde an beiden Tagen souverän durch die drei angekündigten Referenten Hans Gottfried, Mario Göckler und Gerhard Schmitt geleitet. In Kurzform diesmal auszugsweise die gelehrten Techniken an beiden Tagen als Inspiration für andere, im DDK installierte Vereine:

Judo

Mit Hans Gottfried. 1. Tag:
Aufwärmprogamm mit judospezifischen Spielen & Bewegungen sowie Tandoku Renshu/Ashi-Nage/De-Ashi-Barei
Nage-Waza: De Ashi Barai, Okuri-Ashi-Barai
Renzoku-Waza: Okuri-Ashi-Barai-->Harai Tsuri Komi Ashi, -->bzw. O-Soto-Gari, -->bzw. Yoko-Gake, -->bzw. Harai-Tsuri-Komi-Ashi
Katame-Waza: Eingänge aus der Bauchlage sowie aus Uke's Bankposition in Kesa (Kata) Gatame und Yoko-Gatame.

2. Tag: Spielerisches Aufwärmen: Der Fuchs will in den Hühnerstall/….will an den Hennen vorbei das Küken fangen. Laufspiel: Abschlagen mit dem Gürtel
Kumi Kata/Nage-Waza: Lösen des Griffs und anschließend Uke's tiefe Verteidigungsposition kontern durch Sumi Gaeshi/ O-Soto-Gari/ Ko-Uchi-Maki-Komi/ Uchi-Mata/ Soto-Maki-Komi….
Würfe aus der Bewegung: Seoi Nage, Tsuri-Komi-Goshi

Brazilian-Jiu-Jitsu (BJJ)

Mit Mario Göckler:
Aufwärmen: Spezifische Übungen
Kumi-Kata/Nage-Waza: Griff lösen und mit einer Abwandlung von Seoi-Otoshi werfen. Hoher Anspruch an die Ukemi-Waza von Uke kennzeichnete diese Technik!
Katame-Waza: Übergänge von Katame-Waza in Kansetsu-Waza wenn Abwehrbewegung durch Uke (z. B. Kesa-Katame in Waki-Gatame oder Ude-Gatame, verschiedene Garami-Techniken aus Yoko-Gatame…).

Capoeira

Ebenfalls mit Mario Göckler:
Aufwärmen: Spezifische Übungen, dann z. B. Handstand, Katzenrad etc.
Grundschritt: Ginga,
Wichtige Fusstritte: Queixada, Armada, Meia-Lua
Ausweichbewegungen (Esquiva)

Ju-Jutsu

Mit Gerhard Schmitt
Aufwärmen und Ukemi-Waza.
Verschiedene Formen von Kote-Mawashi.. ..mit der Hand / ..mit Spazierstock / ..mit Schlagstock / Abführtechniken.. / ..mit Spazierstock / ..mit Schlagstock / Yoko-Gatame…).

Boxe-Savate

Mit Gerhard Schmitt.
Spezifisches Aufwärmen.
Fausttechniken wie Direct Bras Avant/-Arriere, Le Crochet, L'Uppercut, Le Swing
Fußtechniken: Coup de pied bas, Le Chasse (la jambe avant/arriere, - tournant), Le Revere
Abwehrtechniken: Parade
Ausweichen: Les Esquives

Am Ende des Trainings fand eine schweißtreibendes Assaut (Halbkontakt) statt.
Das außerordentlich, positive Feedback der Teilnehmer hat sowohl den Ausrichter TV Ehringhausen, Sparte Jiu-Jutsu als auch die Referenten und mich als Landesvorsitzenden sehr gefreut.

Die einstmals als kurzfristiger „Ersatz" angetretene LG Hessen ist, nachdem der Lehrgang in dieser Konstellation nun schon zum 2. Mal stattfand und überregionalen Zuspruch fand, endlich im Verband des DDK angekommen. Dies war aber nur möglich, weil wieder helfende Hände unterstützt haben. Ihnen darf hier nochmals ausdrücklich meinen Dank aussprechen.

Gruß

Jürgen Grimm, 1. Vorsitzender LG Hessen

Judo-SV in Bremerhaven mit Robert Bogaschewski und Frank Mundl

Wie in jedem Jahr gab es auch in diesem wieder einen Frühjahrslehrgang zum Thema Judo-SV in Bremerhaven. 38 Teilnehmer kamen aus unterschiedlichen Verbänden um sich mit Selbstverteidigungstechniken zu beschäftigen.

Frank Mundl zeigte in zwei spannenden Stunden verschiedene Techniken um Messerangriffe abzuwehren. Er begeisterte wie immer mit seinen präzisen Ausführungen, vergaß aber auch nicht auf die Gefahren und Konsequenzen hinzuweisen. In der zweiten Hälfte der Veranstaltung zeigte Robert Bogaschewski verschiedene Abwehrtechniken zu unterschiedlichen Angriffen. Diese Techniken waren zum größten Teil Judo bezogen. Der 78-jährige Großmeister begeisterte die Teilnehmer durch anschauliche Vorführungen. Robert Bogaschewski verkündete, dass er in diesem Jahr bereits 65 Jahre auf der Judomatte steht.

Marianne Könnecke

Ehrung für Bruno Reiß

Alice Lukaszewski (KSB Bremen-Nord) und Bruno Reiß

Am 06. September 2012 wurde im Rahmen einer Feierstunde dem langjährigen Mitglied der Landesgruppe Bremen, Bruno Reiß, eine Ehrenurkunde des Kreissportbundes Bremen-Nord verliehen. Bruno ist seit Jahrzehnten als Übungsleiter und Karatetrainer aktiv. Dabei hat er sich insbesondere in Bremen-Nord mit seinem Engagement einen Namen gemacht. Für sein Engagement im Sport ist er auch bereits mehrfach vom DDK ausgezeichnet worde, wobei ihm zuletzt im Jahr 2009 der 5. Dan im Karate verliehen.

Herzlichen Glückwunsch Bruno und noch viele erfolgreiche Jahre!

Thomas Mundl, Vorsitzender der LG Bremen

Baden

Dan-Prüfungen in Baden

Am Mittwoch, den 25. Juli fand in Friedrichstal eine Danpüfung für vier Anwärter zum 2. Dan im Judo statt. Die Prüflinge kamen vom TV Friedrichstal und vom TB Rotenfels. Ein Jahr lang hatten sich die vier Teilnehmer auf dieses Ereignis vorbereitet. Am Ende haben alle die Prüfung zum 2. Dan bestanden. Beste Prüfung legte Verena Armbrust vom TV Friedrichstal ab.

Die Namen der Prüflinge: Verena Armbrust, TV Friedrichsta, Johannes Hauser, TV Friedrichstal, Stefan Mersche vom TV Friedrichstal und Ralph Rösler vom TB Rotenfels.

Dagmar Schulmeister, Vors. LG Baden

Bayern

Japanreise mit Besuch des Butokuden

Nach 2008 machte sich auch 2012 der Erlinger Dojoleiter Wolfgang Wimmer mit Schülern auf den langen Weg nach Japan, um dort an der Welt-Butoku-Sai der Dai Nippon Butoku Kai in Kyoto, im Butokuden, teilzunehmen. Sein sehr ausführlicher und interessanter Bericht würde mit 11 Seiten den redaktionellen Rahmen des Magazins sprengen, weshalb wir diesen auf unter DDK-Magazin -> Artikel gestellt haben. sb

Jubiläumsfeier im Olympiapark

Ex-Europameister Franz Dausch mit seiner Judo-Gruppe.

Zum Jubiläumsfestival „40 Jahre Olympiapark“ hatte die Stadt München zu einem Tag der offenen Tür für Sport- und Musik Events und Mitmach-Aktionen eingeladen. Für den Bayerischen Judo Verband nahm der FC Schweitenkirchen mit einigen seiner Judoka an den sportlichen Aktivitäten teil. Trainer und Abteilungsleiter Ex-Europameister Franz Dausch, seit 2006 DDK-Mitglied, führte als Trainer durch die sportlichen Aktivitäten, Budo-Beauftragter des DDK-Bayern und Ehrenvorstand des FCS Herbert Possenriede erklärte den zahlreich Zuschauern über Mikrofon die olympische Sportart Judo.

Herbert Possenriede

Prüfungsvorbereitungslehrgang Taekwondo

Pfaffenbergturnhalle in Hohenstein/ Ernsttal (Sachsen) vom 14. - 15. Juli 2012: Anlass für den Lehrgang war die Unterstützung der Taekwondoschule Matthias Tober bei Vorbereitungen für eine bevorstehende Taekwondo Danprüfung. Die Referenten waren Agim Morena und Ernst Lang.

Lehrgangsablauf: Aufwärmtraining, Grundtechniken wie Block, Schlag, Faust- und Fußtechniken und Einstudieren der Poomse; die Übungen wurden verbessert und perfektioniert. Die Einheit der Poomse wurde von allen einmal durchlaufen, danach erfolgte die Einteilung in zwei Gruppen: Ernst Lang übernahm die Kindergruppe, um mit ihr ein Programm, bestehend aus Grundschule, Fauststoß, Blocktechniken, Fußtechniken, Stepptechniken, Selbstverteidigung und dem Einstudieren der ersten und zweiten Poomse, zu üben. Zwischendurch wurde mit einem kleinen Spiel der 5- stündige Unterricht aufgelockert, um die Konzentration der Kinder zu erhalten. Zeitgleich unterrichtete Agim Morena die Gruppe der Jugendlichen und Erwachsenen bis zum Gürtelgrad Koryo.

Am Nachmittag wurde auch diese Gruppe aufgeteilt, so dass Matthias Tober und Sandra Diedrich auch ihre Einheiten, speziell Koryo – Keumgang – Taebaek, üben bzw. einstudieren konnten. Die zweite Gruppe der Erwachsenen musste nun selbständig trainieren, sowie alle erlernten Techniken mit dem jeweiligen Partner wiederholen. Anfänger und Fortgeschrittene konnten an diesem Tag viel erlernen und viel „Neues“ mit nach Hause nehmen. Agim Morena konnte neben Ernst mit seiner lockeren, freundlichen und unkomplizierten Art alle begeistern. Gegen 16 Uhr wurde der Lehrgang mit der Übergabe der Teilnehmerurkunden von Sandra Dietrich und Matthias Tober beendet. Ernst Lang und Agim Morena bedanken sich bei allen Teilnehmern, dass die von Ihnen angebotene Hilfe so gut angenommen wurde und umgesetzt wurde.

Ernst Lang

Hamburg

Kyu-Prüfungen der Jiu-Jitsu-Gruppe des Spiel- und Sportvereins Wichernschule

Ehemalige Gelbgurte Günther Henning, Phillip Ratajczak, Jörg Detje und Stefan Steinki mit Trainer.

Am 19. Juni stellten sich vier Jiu-Jitsuka der Prüfung zum 4. Kyu.
In der Prüfung wurden die Teilnehmer teilweise, sehr kreativ.
Nach knapp zweistündiger Prüfung war es dann geschafft, alle Teilnehmer hatten die Prüfung bestanden.
Wir Beglückwünschen die Prüfling zur bestandenen Orangegurt-Prüfung.
Wer im Hamburger Osten Lust und Zeit hat Jiu Jitsu zu machen oder wieder einzusteigen und bisher keine passende Gruppe gefunden hat, ist herzlich eingeladen, sich Dienstags ab 19:00 Uhr in der Gymnastikhalle der Wichern-Schule (www.wichern-schule.de) mit uns zu treffen.

Patrick Jöckel

DDK Karateka Dr. Lutz Kaiser
kämpft 2014 auf der WM in Bremen

BREMEN - Nachdem bereits vor neun Jahren die Karate-Europameisterschaft in Bremen stattfand, erwartet die Hansestadt vom 6.-9. November 2014 die 22. Weltmeisterschaft der WKF (World Karate Federation). Wir sprachen mit DDK Karateexperten Dr. Lutz Kaiser aus Bremen, der mehrfacher Deutscher Meister und aktueller Dritter der Europameisterschaft ist, über mögliche Effekte für Bremen und Auswirkungen auf den Karatesport im Allgemeinen.

Von Björn Lakemann

Herr Dr. Kaiser, warum haben Sie sich ausgerechnet für Karate entschieden ?
Begonnen habe ich mt dem Ringen und hatte anfangs kein Interesse am Karatesport. Um 1970, also vor über 40 Jahren habe ich mich dann für Karate entschieden und war mit 18 Jahren zu der Zeit jüngster Dan-Träger der Stadt. Als die Karatewelle nach Deutschland schwappte, wurde unser Sport gesellschaftsfähig. Als Mann der ersten Stunde habe ich eine hohe Akzeptanz, und habe mir mein Zahnmedizinstudium durch von mir gegebene Trainerstunden finanzieren können.

Dr. Lutz Kaiser mit seinem altem Weggefährten Stefan Buben.

Sind ihr Beruf als Arzt sowie der Sport Karate nicht ein Widerspruch in sich? Wie kommt man dazu Medizin zu studieren oder holt man sich die Patienten selbst ?
Karate dient als Kampfsport vor allem der Persönlichkeitsentwicklung. Mit zwölf Jahren habe ich mit dem Sport begonnen und er fasziniert mich durch seine maximale Sensibilität, die die Sinne ungemein schärft. Zudem stehen Disziplin und Selbstbeherrschung im Vordergrund. Wer Karate betreibt kann sich besser konzentrieren und Beruf und Freizeit sind keine Ausschlußkriterium – eher das Gegenteil.

Was ist eigentlich das Besondere am Karate?
Ich denke Karate ist eine Lebenseinstellung, bei der es gilt den Charakter und den Körper zu formen. Der Weg ist das Ziel und es ist ein hohes Maß an Konzentration, Koordination, Reaktion und Flexibilität erforderlich. Unser Sport vermittelt Selbstbewusstsein und erfordert Ausdauer, Motivation und auch Kampfgeist. Schließlich ist es kein Sport, um jemanden zu verletzen.

Welchen Einfluß haben die Welttitelkämpfe in gut zwei Jahren für die Bremer Karateka und den Sport überhaupt. Was versprechen Sie sich von einem derartigen Großereignis?
Für Bremen ist eine solche WM natürlich das Größte und unser Sport macht unglaubliche Werbung für sich. Die Präsenz in der Öffentlichkeit wird enorm erhöht und es ist eine grandiose Werbung für Karate. Leider ist die Spitze der Akzeptanz des Karate etwas abgeflacht, doch solch ein Großereignis kann dem Karate nur gut tun. Die letzte Weltmeisterschaft in Deutschland fand ja vor zwölf Jahren in München statt.

Aus welchen Ländern kommen die Favoriten?
Ganz klar hoffen wir schon auf deutsche Medaillen, doch das ist schwer zu prognostizieren. Die Türkei hat gute Kämpfer und auch die Japaner sind immer vorne dabei. Entscheidend sind die Tagesform und auch das Losverfahren. Durch das Poolsystem kommen nur die Gewinner weiter, doch wer gegen einen Poolsieger verliert hat ja über die Trostrunde noch die Gelegenheit ganz nach vorne zu kommen im kleinen Finale.

Wie sind die deutschen Aussichten bei der WM und gibt es Starter aus dem Bundesland Bremen?
Die Weltmeisterschaft 2014 in Bremen ist natürlich das Größte. Zwei Lokalmatadoren aus Bremen und Bremerhaven gehen mit guten Aussichten an den Start. Auch ansonsten sehe ich die deutsche Mannschaft gut aufgestellt, aber natürlich kann im Wettbewerb alles passieren. Positiv wie auch negativ versteht sich.

Es gibt ja die Kata sowie den Kumite. Was ist denn Ihre Spezialität ?
Im Kumite bin ich mehrfacher Deutscher Meister, aktuell sogar Vizemeister und Dritter der Europameisterschaft in Zwickau. Mich hat der freie Kampf immer mehr fasziniert als der Schattenkampf. Dort sehe ich eine größere sportliche Herausforderung – für mich.

Welche Meistergrade haben sie und welche Spezialtechniken wenden Sie an?
Im Karate besitze ich den 4. Dan und im Kickboxen den 1. Dan. Techniken wie Kick oder Punch liegen mir und ich habe drei Spezialtechniken beim Karate die ich gerne anwende. Und zwar den Gyaku-Tzuki (ein Faustoß), den Mawaschi-Geri (einen Halbkreis-Fußtritt) sowie den Uri-Mawashi, den nicht viele können. Das ist ein Halbkreis- und Drehfußstoß.

Ihr Karate-Training absolvieren Sie bei Villa Vital im Studio von Stefan Buben? Warum gerade dort?
Stefan kenne ich schon von Kindesbeinen an und wir haben uns nie aus den Augen verloren. Villa Vital ist absolut der Verein, der gerade auch für Kinder ein qualitativ hochwertiges Training anbietet. Zudem trainiert mein Sohn Luis dort beim Top-Trainer Stefan Buben. Der Sensai (Buben) steht über allem und er leitet das Training. Er wird geachtet und da ordnet man sich kommentarlos unter.

Schildern Sie bitte die genauen Effekte auf die Hansestadt Bremen die durch die Weltmeisterschaft in der Tat zu erwarten sind?"
Als ganz wichtig sehe ich die internationale Darstellung der Freien Hansestadt Bremen, die dadurch massiv Eigenwerbung betreiben kann. Zumal ja Besucher aus der ganzen Welt erwartet werden."

Welche Zuschauerresonanz ist zu erwarten?
Ich denke an den vier Wettkampftagen werden 15000 Zuschauer aus aller Welt in der ÖVB-Arena erwartet.

Das Interview führte Björn Lakemann. Er ist Freier Mitarbeiter der Mediengruppe Kreiszeitung. Tel:. 0170 / 380 6972.

Spenden für das „1. Judo-Welt-Museum“ am 11./12.8.2012 European Junior-Cup-Judo in Hohenschönhausen.

Bernd Achilles, 7.Dan Judo (Mitglied der „TOP-7“ der IJF-Kampfrichter) spendete den offiziellen Olympia-Blazer an Lothar Nest mit der Ehren-Medaille in Gold von der Olympiade in London! Eine Rarität im Welt-Judo!

Prof.Dr. Klaus Friedrich spendete an Lothar Nest die offizielle Olympia-Urkunde von Seoul 1988 für die Judo-IJF-Elite-Kampfrichter und Wimpel, Blazer, Medaillen, Bücher, Videos etc. Alles sensationelle „Highlights“für das Museum! Vielen herzlichen Dank im Namen aller Judoka, dass diese schönen Sachen der Nachwelt erhalten bleiben!

Gegendarstellung zum Artikel „Protokoll der MV der DDK Landesgruppe Berlin“ von Bodo Bethke im DDK-Magazin Nr. 57 vom Juli 2012

Die Mitgliederversammlung der DDK Landesgruppe Berlin fand am 04.03.2012 statt. 14 Tage später stand das fertige Protokoll dem Vorsitzenden Bodo Bethke zur Verfügung.

Carola Vogt - Protokollführerin

Vormerkung für die nächste Sitzung: Sonntag, 3.3.2013, 10 Uhr, Vereinsheim VfL Tegel, Hatzfeldtallee 29. Ich bitte um rege Beteiligung.

Bodo Bethke, 1. Vors. LG Berlin

Großer Erfolg der Judo-Kids aus der Sportschule Lothar Nest in Berlin-Neukölln

Das vom BCB, wie im jeden Jahr, von Uta und Dieter Rast, gut organisierte Turnier am 9. September, wurde für unsere 33 teilnehmenden Kids zu einem grandiosen Erfolg! In allen Altersgruppen gab es Gold, Silber und Bronze für uns! Alleine 13 Gold-Medaillen und der Techniker-Pokal von Erkan Kaya gaben zur Begeisterung Anlaß! Der Höhepunkt aber war, dass wir mit riesigem Abstand vor BCB, Vetschau, EBJC und Kodokan den großen Gold- Pokal für den 1. Platz in der Vereinswertung erhielten! Unsere Eltern und die Betreuer: Jutta, Klaus Kittelmann, Jenny Krüger und ich kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus!

Nachfolgend unsere kleinen „Judo- Heldinnen „und „Helden“: Gold: Celin (2x Gold), Erkan (2x Gold) Marcel, Benjamin, Eric, Jean-Claude, Leon, Francis, Moritz M, Fabian und Gino. Silber und Bronze : Antonia, Aylin, Carina, Chantal, Vanessa, Finn, Julian, Hasan, Defne, Enrico, Luca, Maurizio, Ihab, Kilian, Lucas, Simon, Ahmed, Tolga, Tayfun, Moritz N, Dominic und Jannis.

Sehr schön war auch wieder die Sportkameradschaft mit dem Verein von Peter Kaun 3. Dan aus Vetschau!

Alle Artikel auf dieser Seite von: Lothar Nest, 9. Dan Judo DDK, Budo-Beauftragter der LG Berlin

Judo-Kyu-Prüfung in Berlin

Fünf junge Judoka bestanden mit Bravour vor den Prüfern Lothar Nest,9.Dan Judo DDK und Ju-Jutsu-Weltmeister 1998, Joachim Göhrmann,6. Dan JJ DDK, 3. Dan Judo DDK am 15. September. Die stolzen Prüflinge in der Mitte: Lukas, Felix, Julius, Semjon und Dominik!

Olympische Spiele
- ein Fest der Freundschaft

Andreas Tölzer und Dimitri Peters „bedanken" sich bei Stefan für die lautstarke Untertstützung..

Ich weiss, man sagt: „Wenn einer eine Reise tut, der kann was erzählen", aber was uns so alles passiert, dass mag man fast nicht glauben:

Begonnen hat alles bereits im Jahr 2011, in dem wir – Dr. Lutz Kaiser und Karlheinz Heine und ich (für Stefan war ja als Trainer einer Athletin alles organisiert) – unseren London-Aufenthalt bereits akribisch geplant haben: Flüge und Hotel nahe am Veranstaltungsort reserviert – wer weiß, wie hoch die Preise in 2012 noch schnellen werden, Eintrittskarten zum doppelten Preis vorbestellt – wir wollten ja auf keinen Fall ohne da stehen und unsere Freunde wie Séverine Nebie, Audrey Tcheumeo oder Ole Bischof, Andy Tölzer und Dimitri Peters nicht lautstark unterstützen können!

Doch meistens kommt es ja anders und zweitens als man denkt! Weder Flüge noch Hotels waren im Juli 2012 ausgebucht – im Gegenteil, alles konnte weitaus günstiger gebucht werden. Als dann aber zwei Wochen vor Beginn der Judowettkämpfe „unser" Internetanbieter der Eintrittskarten von „Lieferverzögerungen" schrieb, wurden wir doch nervös. Wir sollten uns nicht sorgen – so schrieb man – die Tickets würden in unserem Hotel hinterlegt. Im Hotel mussten wir dann feststellen, dass wir betrogen worden waren – keine Karten und das Geld weg.

Feier der Goldmedaille mit Lucie Décosse

Nachdem der erste Ärger verraucht war, stellte sich die Frage, wie wir in die Halle kommen sollten. Hier zeigten sich dann wieder die Qualitäten unseres Freundes Omar Gherram, der es tatsächlich geschafft hat, uns für alle Tage Eintrittskarten zu organisieren! Wer nicht vor Ort war, kann nicht nachvollziehen, wie schwer es für Omar gewesen sein muss, dieses „Wunder" zu vollbringen, zumal er selbst ja auch voller Anspannung wegen der Wettkämpfe seiner Athletin Audrey Tcheumeo (gewinnt die Bronzemedaille) war. An dieser Stelle nochmals ein gaaaanz dickes Dankeschön an Omar. Doch schließlich und endlich konnte die Olympiade auch für uns richtig beginnen. Aus sportlicher Sicht lief es für Stefans Schützling Séverine nicht so gut, sie verlor in der zweiten Runde und schied aus dem Wettkampf aus. Nach der ersten Enttäuschung haben sich dann aber Séverine als auch Stefan schnell gefaßt und zogen dann das objektives Resumee, dass alles andere – also mehr gewonnene Kämpfe – an diesem Tag nicht realistisch gewesen wären: Neben einer Vielzahl von kleineren Verletzungen vor der Olympiade machte dann auch noch eine dicke Erkältung die notwendige, konsequente Vorbereitung auf London einen „Strich durch die Rechnung". Auch hatte Séverine kein Losglück, so dass man mit dem vorzeitigen Ausscheiden leben konnte.

Besser, aber auch nicht optimal lief es für Omars Schützling Audrey Tcheumeo, die mit erst 22 Jahren schon mit dem Druck der „Gejagten" umgehen muss. Im Halbfinale wurde genau dieser Druck dann offensichtlich zu groß, da sie den Einzug ins Finale nicht schaffte, im Kampf um den 3. Platz dann aber wieder ihre Stärke bewies und sich die Bronzemedaille sicherte! Mit 22 Jahren ist Audrey nun schon Europameisterin, Weltmeisterin und Bronzemedaillengewinnerin einer Olympiade – was für eine Athletin!!

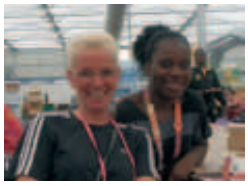
Auch die Kämpfe von Ole Bischof, Dimitri Peters und Andreas Tölzer erlebte unsere „Reisegruppe" live im Excel Stadium – die Feier der Medaillen Silber (Ole) und Bronze (Dima und Andy) fand dann abends im Deutschen Haus in den Londoner Docklands statt! Da Stefan ja selbst viele Jahre in der Deutschen Judonationalmannschaft gekämpft hat, freut er sich über die Erfolge seiner Sportfreunde immer ganz besonders – zumal alle drei Judoka wirklich ausgesprochen sympathisch sind!

Auch unser Besuch im Französischen Haus wird uns immer in ganz besonderer Erinnerung bleiben – der ehemalige Tennisprofi Yannick Noah heizte hier als Sänger dem Publikum so richtig ein! Die Stimmung war sensationell und einzigartig! Natürlich folgten wir ebenfalls der Einladung unseres Freundes Udo Quellmalz und besuchten ihn im Haus Österreich (Udo ist hier als Teamchef Judo aktiv) – auch hier genossen alle Athleten, Trainer, Betreuer etc. den ganz besonderen„Olympia-Traum"! Das größte Highlight für mich war jedoch der Besuch im Olympischen Dorf – hier trainieren die Geher aus dem Land X, drüben die Synchronschwimmerinen aus dem Land Y und zwischendurch gratuliert man einer Medaillengewinnerin aus dem Land Z – als Sportler kann man sich diesem magischen Zauber nicht entziehen – der Wahnsinn!

Neben aller sportlicher Höhepunkte bleibt uns unser Aufenthalt an der Themse auch in allen anderen Bereichen nur in allerbester Erinnerung – London hat wirklich die Chance ergriffen und sich von seiner allerbesten Seite gezeigt! Allen Touristen wurde wirklich das Gefühl gegeben, herzlich willkommen zu sein!

Wir saßen mit Menschen von den Philippinen, aus Kanada, aus Jamaica, aus Südafrika etc. zusammen und alle wollten miteinander sprechen, lachen und die Tage genießen! Man konnte fühlen, dass Sport die Menschen weltweit verbindet! Wir alle hatten schon viel vom sogenannten „besonderen olympischen Flair" gehört, doch niemals hätten wir uns vorstellen können, dass die ganze Welt ihre Sportler und den Sport an sich so feiern könnte – London 2012 war so toll, dass wir alle schon wieder den Sparstrumpf ausgepackt haben und ihn für Rio 2016 füllen wollen.

Abschließend möchten wir – Lutz mit Sohn Luis, Kalle und ich – uns noch einmal bei Stefan, Omar, Udo und auch bei Stefans ehemaligen Nationalmannschaftsarzt, Dr. Albert Güssbacher, bedanken, dass sie uns den Eintritt ins Deutsche Haus, ins Französische Haus, ins Haus Österreich und ins Olympische Dorf ermöglicht haben – wir haben jede Minute genossen und es war wirklich phantastisch!!



Text: Diana Buben-Brüggemann, hier mit Séverine Nebie bei MC Donalds im Olympischen Dorf.

10 Tage in Tokyo

Ein Reisebericht von Ulli Pütz

Schon viele Tage, ja Wochen vor dem Reisebeginn beschäftigte ich mich mit dieser Reise. Es sollte meine erste Japanreise, mein erster Besuch in Tokyo und dem Kamiza eines jeden Judoka, dem Kodokan, werden. Vom Veranstalter war die Reise als Trainingsreise mit dem Schwerpunkt auf Katatraining angeboten. Obwohl ich schon seit Jahren keine Kata mangels Partner trainiert habe, meldete ich mich an. Mir war klar, das ich ohne Partner und bei dem Potential der anderen mitgereisten DJB-Kata-Experten keine Chance auf Judotraining, so wie ich es mir eigentlich vorgestellt hatte, würde haben können, aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt. Nun kommt es leider oft ganz anders als man denkt, denn eine schmerzhafte Halsentzündung zwang mich zwei Tage vor Abflug zum Arzt. Der verordnete Tabletten und Ruhe. Ich stand nun vor der Entscheidung: Reise absagen oder fahren und krank durch Tokio laufen mit dem Risiko im Hintergrund das es mich dort erst richtig auf die Matte haut. Ich entschied mich für das Risiko. Am 1. April, einem Sonntag, um 13.40 Uhr hob die A380/800, die „München" in Frankfurt mit zwanzig Judoka, zwanzig Stewardessen, drei Piloten und noch 517 Passagieren ab. Um 7.40 Uhr Ortszeit bei 8 Stunden Zeitverschiebung und elf Stunden „Sitzen" landete die Riesenmaschine in Narita, einem Flughafen weit außerhalb Tokyos. An Schlafen im Flugzeug, so wie vom Reiseleiter empfohlen um für Montag die kleine Stadtführung durchzustehen, war vor Aufregung und lauter Gucken aus dem Fenster nicht zu denken. Es muß wohl eher Sekundenschlaf gewesen sein, der mich übermannt hatte, denn plötzlich war es wieder hell draußen und Tokyo lag unter uns.

Aus Platzgründen werden Straßen einfach übereinander gebaut.

Erste Eindrücke und eine gründliche japanische Zollkontrolle

Für die Einreise nach Japan mußten alle Passagiere eine der üblichen Erklärung ausfüllen. Ich hatte meinen Zettel schon vorher mit Hilfe des Reiseleiters ausgefüllt, da mir einige Fragen nicht klar waren. Mit Gelassenheit stellte ich mich in die Reihe von über 500 anderen Einreisenden die von sage und schreibe drei Beamten abgefertigt wurden. Und kurz vor dem Schalter fing ich an mein Einreiseformular zu suchen. Es war weg. Ich war dran und hatte nichts vorzulegen. Also neu ausfüllen. Mein Reiseleiter war auch weg (sowie auch alle anderen aus der Gruppe) und ich wußte den Namen des Hotels nicht mehr. In meiner Aufregung schrieb ich einen Phantasienamen in das Formular, es mußte nur japanisch klingen und so kam es, dass mein Hotel sich aus einem Wurf und einem Haltegriff zusammen setzte. Das Hotel muß nur noch gebaut werden. Aber gemerkt hat es keiner. Dafür mußte ich freundlich in die Kamera lächeln und meine Fingerabdrücke hinterlassen. Ich lief danach schnellstens weiter, sah aber kein bekanntes Gesicht mehr. Alle waren schon durch die Gepäckkontrolle. In leichter Panik sah ich wohl so aus als hätte ich etwas zu verbergen und mußte natürlich meinen Koffer auspacken. Als dann die Judoanzüge zum Vorschein kamen, war der Zöllner plötzlich wie ausgewechselt. Er verneigte sich mehrmals und wünschte mir alles Gute beim Aufenthalt in Tokio. Draußen warteten schon alle auf „den einen aus Köln" der noch nicht da war.

Im Zug fuhren wir dann noch eine knappe Stunde bis zum Bahnhof Ueno. Die ersten Eindrücke waren trotz der Müdigkeit einfach toll. Einen davon möchte ich hier erwähnen: Wir konnten nämlich nicht in den eben eingefahrenen Zug einsteigen, der wurde erstmal mit dem Staubsauger gereinigt und dann wurden die Sitze per Knopfdruck wieder in die neue Fahrtrichtung gedreht. Für mich etwas völlig Neues.

Deutliche Beschilderung – auch für Gaijin.

Vom Bahnhof Ueno bis zum Hotel läuft man ausgeschlafen und ohne Koffer vielleicht 15 Minuten, aber das wollte der Reiseleiter uns nun doch nicht antun. Er gab jeweils für zwei Mann 1.000 Yen und ab ging es im Taxi zum Stadtteil Bunkyo-Ku ins Hotel Kizankan, ein kleines sauberes Hotel in schöner und verkehrsreicher Lage, zehn Minuten vom Kodokan entfernt. Das „Schön" bezieht sich hier speziell auf die Sauberkeit in den Straßen der Zwölf-Millionenstadt. Ich entdeckte bei meinen Erkundungsgängen an den darauf folgenden Tagen tatsächlich nur eine einzige Graffittischmiererei an der Rückseite einer Informationstafel. Die vielen kleinen Schnellrestaurants, die fast Tür an Tür speziell in den zwei angrenzenden Hauptstraßen der Kasuga-Dori und der Hongo-Dori zu finden sind, bieten reichlich Auswahl an einheimischer Kost. Wer aber Graubrot oder ein vernünftiges Brötchen sucht, der sucht vergebens. Es sind die vielen fremdartigen Kleinigkeiten, die mir sofort aufgefallen sind: Durch den Linksverkehr im Land, halten logischerweise die Taxen auch links, aber die rechte Wagentür geht nicht auf, man kann also nicht öffnen und ins vorbei fahrende Auto laufen, man steigt gefälligst links aus und auch nur dann, wenn der Fahrer das will, denn der öffnet die Tür von vorne automatisch.

Die Zimmer konnten wir sofort belegen und nach einer Stunde „Beine hoch und nicht fest einschlafen", kam der kleine Stadtrundgang. Ein Einzelzimmer so wie ich es bekommen hatte, war etwa 15-16m² einschließlich der Nasszelle groß. Ich war zuerst etwas geschockt, aber als ich später bei einem Immobilienmakler den Mietpreis für ein vergleichbares Apartment sah: 64.000 Yen, etwa 640 Euro, oder pro Quadratmeter 38 bis 42 Euro und darüber - da kam Verständnis für die japanischen Größenverhältnisse auf.

Die Serie wird fortgesetzt.

Japan-Reisender Ulli Pütz im Ueno-Park vor dem Denkmal des Saigo Takamori.

Die drei Anwendungsformen des Qigong

Es gibt mehrere Arten, Qigong zu betreiben, und deshalb beginnen wir zunächst einmal mit der Klärung der Frage nach der Qigong-Form, die du künftig ausüben willst und der eventuellen Schwierigkeit, hierbei Ergebnisse zu erzielen. Qigong-Übungen lassen sich grundsätz lich in drei verschiedene Anwendungsformen unterteilen: kampfsportbezogen, medizinisch und spirituell. Jede dieser drei Ausrichtungen baut auf denselben Grundlagen und Definitionen des Qigong auf, allerdings mit jeweils völlig unterschiedlichen Zielsetzungen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir es - ganz gleich um welche Anwendungsform es sich handelt - immer mit ein und derselben Grundlage des Qigong zu tun haben, denn dies erklärt, warum ein Mensch eine bestimmte Form des Qigong ausüben kann, und dennoch auch in anderen Bereichen Nutzen daraus zieht. Um die Unterschiede zwischen den Anwendungsformen besser zu verstehen, stellen wir uns zu Beginn die Frage: „Warum? Warum praktizierst du diese Form des Qigong?“ Die Antwort auf diese Frage ist von elementarer Bedeutung, da sie den ersten Pfad ebnet auf dem Weg, den du gehen wirst, um die Kugel des Qigong zu ergründen. Hast du am Ende lange genug geübt, bekommst du auch die Antwort auf alle Blickwinkel deiner Fragen. Zunächst einmal gehen wir aber davon aus, dass dein lnteresse dem gesundheitlichen Nutzen gilt. Sei dir darüber im Klaren, dass viele Qigong-Bewegungen für den Beobachter vielleicht gleich aussehen, für den Ausführenden aber völlig unterschiedliche Übungen sind. So etwas bezeichnet man als „die lntention des Qigong ändern“. Wir werden schon bald auf das Thema, ‚Intention“ zurückkommen. Doch zuerst wollen wir einen kurzen Blick auf die drei Anwendungsformen des Qigong werfen:

Der Verlag Weinmann hat für unsere Leser 5 Bücher des Titels „Qigong“ zu Verfügung gestellt. Wer eines der Bücher gewinnen möchte, beantwortet einfach folgende Frage: „In welche grundsätzlichen Anwendungsformen lassen sich Qigong-Übungen unterscheiden?“ Die richtige Antwort bitte bis 30. Oktober 2012 an stefan.becker@ddk-ev.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Bücher werden unter allen richtigen Meldungen am 1. November verlost. *sb*

Kampforientiertes Qigong

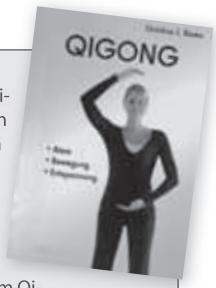
Qigong ist keine reine Kampfkunst, auch wenn es Aspekte des Qigong-Trainings gibt, die im Kampfsporttraining verwendet werden können und auch werden. Kampfkunstbezogenes Qigong bedeutet Qigong zu betreiben, um kämpferische Fertigkeiten oder körperliche Geschicklichkeit zu entwickeln. Es konzentriert sich auf den Körper und den Aufbau von Stärke, Widerstandsfähigkeit und Kraft. Das Kampfsporttraining mit Qigong dient der Kräftigung von Sehnen, Muskeln und Knochen. Die verschiedenen Formen des Eisen-Trainings entstammen dem kämpferischen Qigong (z.B. Eiserne Hand, Eisernes Hemd, Eiserne Faust). Diese Art des Qigong wird von Kämpfern vorgeführt, die mit ihrem Nacken Speere verbiegen oder scheinbar unzerstörbare Gegenstände zertrümmern.

Medizinisches Qigong

Medizinisches Qigong bedeutet, Qigong mit der Absicht zu auszuüben, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern. Sein Schwerpunkt liegt auf der Zirkulation des Qi und auf den Zielbereichen für eine Körper-Geist-Konditionierung. Außerdem ist es sanfter als das kampfbetonte Qigong. Ein Training mit medizinischen Qigong Übungen wirkt insbesondere auf die Elastizität der Gelenke, die kardiorespiratorische Kapazität, die Gesundheit der Organe und den Blutkreislauf. Nicht wettkampforientiertes Tai Chi (oder Taiji) ist ein weiteres Beispiel hierfür. ln diesem Buch konzentrieren wir uns auf gesundheitsorientiertes Qigong.

Spirituelles Qigong

Spirituelles Qigong bedeutet, Qigong zur Erschließung des eigenen spirituellen Weges auszuüben. Es befasst sich mit der Entwicklung, Verfeinerung und Stärkung des Geistes. Es bewegt sich mehr auf der mentalen und weniger auf der körperlichen Seite und ist tendenziell die sanfteste (jedoch nicht die einfachste) aller Qigong-Formen. Manchmal wird es auch als „Shen Gong“ bezeichnet. Menschen, die ihre Fähigkeiten nur auf einem der drei Gebiete des Qigong entwickeln möchten, entdecken oft erfreut, dass wenn sie sich auf dem einen Gebiet verbessern, ebenso auch Verbesserungen auf einem anderen Gebiet eintreten - und zwar so deutlich, dass unter Qigong-Lehrern häufig eine Diskussion darüber entbrennt, ob man Qigong tatsächlich in drei Kategorien einteilen kann. Ich selbst glaube, dass man eine solche Einteilung im Anfängerstadium durchaus vornehmen kann, und dass gewisse Übungen nun einmal für bestimmte Anwendungsfälle vorgesehen sind. Wenn man jedoch lange genug geübt hat, beginnen die Anwendungen miteinander zu verschmelzen, wobei sie gleichzeitig verstärkt werden. Dieser Gedanke bringt uns wieder zu dem Beispiel der Qigong-Kugel zurück und zeigt uns erneut, dass die Ausübung von Qigong eher als ein integrativer Lebensstil und weniger als eine isolierte Handlung zu betrachten ist. Zusätzlich zu den drei Anwendungsebenen (kampforientiert, medizinisch und spirituell) gibt es noch eine weitere Kategorie, die man als „Medizinische Qigong Therapie“ bezeichnet. Diese Qigong-Variante ist einer von vier Zweigen der Traditionellen Chinesischen Medizin und verkörpert eine Heilmethode, bei der Qi von einem Therapeuten auf einen Patienten übertragen wird, um dessen Gesundheitszustand zu verbessern. Diese Form unterscheidet sich von der vorangegangenen Definition des Qigong insofern, als dass diese Kategorie die Methoden, Protokolle und Behandlungsformen beinhaltet, die ganz besonders in der Qi-Übertragungstherapie zu finden sind. Die medizinische Qigong Therapie wird häufig mit verschiedenen Namen bezeich-net wie zum Beispiel „Chinesische Energetische Medizin“, „Qi-Übertragungstherapie“, „Akupunktur ohne Nadeln“ und „Medizinisches Qigong“. Auch wenn dies ein wenig verwirrend erscheint, liegt der Hauptunterschied in dem Vorgang der Qi-Übertragung von einer Person auf eine andere zum Zweck der Heilung. Halte dir vor Augen, dass Qigong auch ein Teil der Medizinischen Qigong Therapie ist, bei der ein Therapeut diese Qigong Übungen dem Patienten als Teil seines „Programms für „zuhause“ oder seines „Selbstheilungsprozesses“ empfehlen würde. Christina J. Barea



Mit freundlicher genehmigung des Verlags Weinmann aus dem neu erschienenen Buch „Qigong“ von der Autorin Autorin Christina J. Barea. Sie ist eine ordinierte daoistische Priesterin mit einem Masterstudienabschluss in Medizinischem Qigong (MMO) am International Institute of Medical Qigong (IIMO). Dort studierte sie unter Leitung der beiden international ausgewiesenen Lehrstuhlgründer Dr. Jerry Alan Johnson und Dr. Bernard Shannon. Als an der National Qigong Association ausgebildete Qigong-lnstruktorin (Stufe Ill) unterrichtete sie an der University of East-West Medicine. Darüber hinaus gehört sie dem Aufsichtsrat der National Qigong Association an.

Niedersachsen

Budo-Landeslehrgang 2012 der DDK-Landesgruppe Niedersachsen

in den Budo-Disziplinen Judo, Ju-Jutsu, Sambo-Selbstverteidigung und Kickboxen! – Offen für alle Vereine und Verbände

Wann: 04. November 2012, 10.00 – 18.00 Uhr

Wo: Braunschweiger Judo Club e.V. Eisenbütteler Straße 1, 38122 Braunschweig

Wer: Budo - Sportler aller Vereine und Verbände (Anfänger + Fortgeschrittene jeden Alters)

Kosten: 19 Euro pro Teilnehmer (15 Euro für DDK - Einzelmitglieder) bei Anmeldung bis zum 20. Oktober 2012, danach erhöhte Teilnahmegebühr (25€ p.P.)

Kontakt: Marcus Lange, Mobil: 0176/96166587 lg.niedersachsen@ddk-ev.de

Weitere Informationen und Anmeldung über/an Marcus Lange, lg.niedersachsen@ddk-ev.de !

Ablauf:

10.00 Uhr	Begrüßung
10.30 - 12.30 Uhr	Judo
12.30 - 14.30 Uhr	Ju-Jutsu
14.30 - 16.00 Uhr	Sambo-Selbstverteidigung
16.00 – 18.00 Uhr	Kickboxen

Referenten mit internationalen/nationalen Erfahrungen und Wettkampferfolgen stehen in allen Budo-Disziplinen als Trainer auf der Matte!!

Nordrhein-Westfalen

„Von der Tradition zur Moderne“ Verbandsoffener Bundeslehrgang für Aikibudo und Jiu-Jitsu

Datum: 03.-04. November 2012

Ort: Gesamtschule Weilerswist, Neue Sporthalle - Forum, Martin-Luther-Str. 26, 53919 Weilerswist

Uhrzeit: 10:00-18:00 Uhr am 03.11.
10:00-15:00 Uhr am 04.11.

Referenten: Mario Göckler (6. Dan Judo, 5. Dan Jiu-Jitsu)
Udo Seidel (5. Dan Jiu-Jitsu)
Gunnar Koepp (4. Dan Ju-Jutsu, 1. Dan Aikibudo)
Volker Regh (4. Dan Aikibudo (Kyokusui-ryu Ryucho))
Nicolas Holz (2. Dan Aikibudo (Sei-ryu Kaisho))

Bitte Bokken Kurzschwert und Tanto mitbringen.
Die Gebühr für den Lehrgang beträgt 39.- (für DDK-Mitglieder 35.-) incl. Speisen und Getränke an beiden Tagen, Lehrgangs-Party am Samstagabend sowie die Übernachtungsmöglichkeit im Dojo.
Den Anmeldebogen (unterddk-ev.de) bis zum 25.10.2012 an mokusai@web.de senden.
Fragen können ebenfalls an die genannte E-Mail Adresse gesendet werden.

Nordrhein-Westfalen

Judo-Turnier „Herbsterwachen“
(vereins- und verbandoffen)

Veranstaltung: Judo-Turnier „Herbsterwachen“ (vereins- und verbandoffen)
Ausrichter: Sportschule KAMINARI
Datum: Samstag, den 27. Oktober 2012
Ort: Dojo der Sportschule KAMINARI, Harffstraße 53 40591 Düsseldorf
Kampfmodus: Nach dem Modus des Deutschen Dan Kollegium e.V. Pools nach Geschlecht, Gewichts- und Altersklassen. Bei nicht ausreichender Besetzung eines Pools erfolgt sinnvolle Zusammenlegung mit angrenzenden Pools. Würger und Hebel sind nicht erlaubt. Kampfzeit: 3 Minuten, bei Gleichstand Golden Score mit einfacher Kampfzeit.
Matten: 1-2 Matten, je nach Teilnehmerzahl
Teilnehmer: Jugend U 07 m/w (Geburtsjahrgang 2006 – 2007)
Jugend U 09 m/w (Geburtsjahrgang 2004 – 2005)
Jugend U 11 m/w (Geburtsjahrgang 2002-2003)
Jugend U 13 m/w (Geburtsjahrgang 2000 - 2001
Jugend U 15 m/w (Geburtsjahrgang 1998-1999.
Bei ausreichenden Meldungen könne auch weitere Altersgruppen zusammengestellt werden.
Zeitplan: 08:30 Uhr Anreise / 09:00 Uhr Waage / 10:00 Uhr Kampfbeginn
Kampfrichter: Im Interesse seiner Sportler stellt jeder Verein einen Kampfrichter. Antritt der Kampfrichter in Kampfrichterkleidung oder Judogi.
Sportarzt: Wird vom Ausrichter gestellt.
Haftung: Die Teilnehmer /-innen müssen für Unfall- und Haftpflichtversicherungen selbst Sorge tragen; Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.
Ehrengaben: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, der Poolsieger erhält einen kleinen Pokal. Die Ehrungen erfolgen nach dem letzten Kampf.
Sonstiges: Verpflegungsleistungen durch Restaurationen in direkter Nähe auf eigene Kosten. Übernachtung nach Rücksprache von Freitag auf Samstag in der Halle möglich.
Startgeld: 15,00 €
Meldeschluss: 13. Oktober 2012
Meldungen: Mit Formular (download www.ddk-ev.de) (auch als Excel-Datei verfügbar):
Udo Schäfer Mail: u.schaefer@kaminari.de, Tel.: (02102) 57 92 – 300,Fax: (02102) 57 92 - 301
Mobil: 01522 8701 366
Gezeichnet: Willi Donner, 5. Dan Judo, Udo Schäfer, 4. Dan Judo

Hamburg

Dan-Prüfung im Judo der LG Hamburg

Termin : Samstag, 03.11.2012
Ort : Schulturnhalle Lutterothstr. 78/80
Eingang über die Rückseite; Eidelstedter Weg
Beginn : 10:00 – 18:00 Uhr, Vorbereitungslehrgang, Prüfung
Meldung: bis 22.10.2012 an :
Alfred Buchholz, Vielohweg 132 c
22455 Hamburg
E-Mail : alfbuchholz@t-online.de
Telefon : 040/55447441

Bei der schriftlichen Meldung bitte angeben: Name, Vorname, Anschrift, Verein, Telefon, angestrebter Dan-Grad, Urkunde der letzten Prüfung, DDK Mitgliedschaft.

Alfred Buchholz, 1. Vors. LG Hamburg

Schleswig-Holstein

Einladung zum Dantag der DDK e.V. Landesgruppe Schleswig-Holstein 2012

Am Sa., dem 03. November 2012, um 13:00 Uhr findet in 24537 Neumünster, Stettiner Straße 38 (FTN-Vereinsheim) der DDK-Dantag 2012 statt; zu dem ich herzlich einlade.

vorläufige Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Wahl eines Protokollführers
5. Bericht des Vorstandes (a. i.)
6. Bericht des Kassenwartes (a. i.)
7. Wahl eines Versammlungsleiters zu den TOP 8 und 9
8. Entlastung des Vorstandes (a. i.)
9. Wahlen:

9.1 1. Vorsitzender DDK e.V. Landesgruppe S-H
9.2 2. Vorsitzender DDK e.V. Landesgruppe S-H
9.3 Kassenwart DDK e.V. Landesgruppe S-H
9.4 Sport- / Lehrwart der DDK e.V. Landesgruppe S-H
9.5 Prüfungswart der DDK e.V. Landesgruppe S-H

10. Beschluss über den Haushaltsplan 2013
11. Beschlussfassung der Anträge
12. Beschlussfassung über den nächsten Dantag
13. Verschiedenes

Anm.: Anträge zur Versammlung müssen spätestens 4 Wochen vor der Versamm lung beim Vorstand der DDK LG S-H e.V. eingegangen sein!

gez. H. Rottscholl – 1. Vorsitzender (a. i.) –
gez. D. Arndt – 2. Vorsitzender (a. i.) –

a. i. : ad interim*

(= vorübergehend mit den Aufgaben betraut, die Red.)*

Nordrhein-Westfalen

Einladung zur Mitgliederversammlung 2012 der Landesgruppe Nordrhein-Westfalen

Datum: Samstag, 10. November 2012
Beginn: 15:00 Uhr
Ort: Sportlerheim des V.f.B. Blessem, Elisabethenweg am Sportplatz, 50374 Erftstadt-Blessem

Tagesordnung:

Begrüßung und Eröffnung
Top 1 Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit
Top 2 Feststellung der Stimmberechtigung
Top 3 Genehmigung der Tagesordnung
Top 4 Bericht des Vorstandes und der Fachgruppenleiter
Top 5 Bericht des Schatzmeisters
Top 6 Bericht der Kassenprüfer
Top 7 Entlastung des Vorstandes
Top 8 Wahlen:
1. Vorsitzender
2. Vorsitzender
Schatzmeister
Pressereferent
Kassenprüfer
Top 9 Anträge
Top 10 Verschiedenes

Anträge sind schriftlich 4 Wochen vor Versammlungsbeginn an den 1. Vorsitzenden der Landesgruppe zu richten.

gez. Reiner Macherey
1. Vorsitzender DDK LG Nordrhein-Westfalen

Nordrhein-Westfalen

Kaminari Dojo Kinder Karate Wettkämpfe und Kata und Tamashiwara

Am Sonntag, den 28.10.2012 findet im Kaminari Dojo Kinder Karate Wettkämpfe und Kata und Tamashiwara statt.

Uhrzeit: Start 10.00Uhr
wo: Kaminari Dojo, 40229 Düsseldorf, Harffstr. 53
wer: Kinder 6 Jahre bis 14Jahre
wie: blaue und rote Schutzausrüstung wird gestellt
modus: DDK Karate Turnier Ordnung

Anmeldung ab sofort per mail an Willi Donner
Kosten sind pro Kind 15.-€. Pokale alle ersten 3 Plätze und für Verpflegung muß selbst gesorgt werden!
Ohne DDK Paß ist kein Start möglich.

W. Donner, Leiter der DDK Budokommission

Thüringen

BUDO - Lehrgang in Elxleben

Veranstalter: Kampfsportverein Marico San Elxleben e. V.

Ort: Dojo des KSV Marico San, Witterdaer Landstraße, 99189 Elxleben

Datum: 01.12.2012 - 02.12.2012

Dozenten: Gerhard Schmitt, 8. Dan Ju Jutsu, 7. Dan Ju Jitsu, Savate
Mario Göckler, 6. Dan Judo, 5. Dan Ju Jitsu
Frank Zimmermann, 5. Dan Aikido, Arnis Escrima Kali

Themen: Ju Jitsu / Ju Jutsu / Brazillian Ju Jitsu
Aikido / Savate (Boxe Francaise) / Arnis Escrima Kali

Zeitplan: 01.12.2012 10:00 Uhr - 18:00 Uhr
02.12.2012 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

Nach dem Lehrgang ist ein gemütlicher Grillabend geplant. Wer daran teilnehmen möchte, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Kosten: Lehrgangskosten: 40,00 Euro

Abendessen: 10,00 Euro

Teilnehmerkreis: ab 12 Jahre offen für alle Kampfsportler (verbands- und stiloffen)

Übernachtung:
ab Freitag im Dojo des KSV Marico San e. V. möglich (Unkostenbetrag 5 Euro Ü/F pro Nacht). Bei Übernachtung in einer Pension bitte bei der Anmeldung angeben, wir geben gern Adressen von Pensionen in der Umgebung weiter.

Anreise: Die Anreise kann ab 30.11.2012 18:30 Uhr erfolgen, Bei Interesse kann am Vereinstraining teilgenommen werden

Anmeldung: verbindliche Anmeldung bis zum 25.11.2012 an (Achtung Teilnehmerzahl begrenzt)
Nicole Schwarz - kampfsport@marico-san.de oder über das Kontaktformular auf der Homepage www.marico-san.de

Haftung: Der Veranstalter haftet nicht für entstandene Schäden! Alle Teilnehmer sind über ihren Heimatverein versichert. Auf eigene Sachen und Wertgegenstände ist selbst zu achten. Ferner erklärt sich jeder Teilnehmer damit einverstanden, fotografiert und gefilmt zu werden und dass diese Aufnahmen veröffentlicht werden können.

Like

Aktuellen Infos und Termine auch auf Facebook: https://www.facebook.com/DDKev. Zum Austausch der Mitglieder untereinander wurde ein geschlossene Gruppe eingerichtet. Jedes DDK Mitglied, kann dieser Gruppe beitreten. Der Link lautet: https://www.facebook.com/groups/108204482616118/. Über Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik freuen wir uns.
Stefan Becker, Pressereferent

Neu erworbene Graduierungen und wechsel der Budo-Disziplinen bitte mitteilen!

Wir möchten alle Mitglieder bitten, uns neue Dan-Graduierungen und Wechsel in der Budo-Diziplin für die Mitgliederdatenbank zu melden. Die Änderungen bitte schriftlich per Post an: DDK e.V. Schatzmeister Udo Schäfer, Bleichstraße 25, 40878 Ratingen, per E-Mail an: udo.schaefer@ddk-ev.de oder per Fax an die Nummer: 02102 / 5 79 23-01 Vielen Dank!

Bundesbeauftragter Sambo

Offene DDK Landesmeisterschaften 2012 (Sambo Borba / Combat Sambo / Muay Thai)

Veranstalter: Sportschule TM Göttingen

Ort: In der Krümme 5, 37081 Göttingen, Sport halle im 2.OG

Datum: Sonntag, 18.11.12

Teilnehmer: Alle Budosportler von 11 - 35 Jahre /

Mindestalter: 11 Jahre für Sambo Borba /
16 Jahre für Combat Sambo u. Muay Thai.

Jeder Athlet muss sich an der Waage mit einem Lichtbildausweis ausweisen können. Die Sportler im Combat Sambo und Muay Thai unter 18 Jahren müssen eine Genehmigung der Erziehungsberechtigten vorlegen.

Regelwerk: Sambo Borba und Combat Sambo nach den Regeln der Internationalen Amateur Sambo Föderation (FIAS). Muay Thai nach den inter national üblichen Regeln des Muay Thai.

Waage: 11.30 – 12.00 Uhr Sambo (Borba + Combat)
15.00 – 15.30 Uhr Muay Thai

Kampfbeginn: 12.30 Uhr Sambo (Borba + Combat)
16.00 Uhr Muay Thai

Modus: Poolsystem oder KO System, je nach Teilnehmerzahl

Gewichtsklassen: Die Festlegung der Gewichtsklassen erfolgt in 5er-Schritten

Kampfdauer: Sambo: 1999 – 2001: 3 Minuten
1996 – 1998: 4 Minuten
Erw. - 1995: 5 Minuten
Muay Thai: ab 16 Jahre: 2 x 3 Minuten

Startgeld: 15 Euro pro Disziplin/Sportler
(pro weitere Disziplin 10 €)

Meldung: Vereinsweise bis zum 30.09.12 an:
Roman Mieczkowski,
info@sportschule-tm.de, 0175-5478629

Achtung: bitte angeben > Vereinsname, Vor- und Nachname, Geb.-Datum, Dispziplin, Gewicht.

Startgeld per Überweisung an: Roman Mieczkowski, Verwendungszweck: Offene DDK Landesmeisterschaften, Kontonr. 955 143 469, BLZ 440 100 46

Preise: Medaillen für 1. - 3. Platz, alle Teilnehmer erhalten Urkunden

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Für Unfall- und Haftpflichtversicherung ist selber Sorge zu tragen. Jeder Kämpfer muss krankenversichert sein.

Rechtl. Hinweis: Der Veranstalter behält sich vor, Bilder bzw. Videosequenzen der Veranstaltung, insbesondere der Wettkämpfe, im Internet oder anderweitig zu veröffentlichen.

Aikido

Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung

„Aikido ist eine gewaltlose Kampfkunst und zählt in Japan zu den persönlichkeitsbildenden Wegen. Dieses Buch möchte zeigen, warum eine Kampfkunst gewaltlos sein kann, wie sie zu einem persönlichkeitsbildenden Weg wird und wie sie auch für uns im Westen einen praktischen, täglichen Nutzen bekommen kann. Im Westen werden die asiatischen Kampfkünste meist durchweg als mehr oder weniger schlagkräftige Sportarten verstanden und entsprechend dem westlichen Ringen, Fechten und Boxen sportlich und betont körperlich trainiert mit dem Ziel, wirkungsvoll gegen andere Menschen kämpfen zu lernen, Wettkämpfe zu gewinnen oder sich wenigstens in der eigenen körperlichen Leistung zu steigern.

Als Kampfkunst fördert Aikido durchaus sportliche Aspekte wie die körperliche Kondition, Beweglichkeit und eine gesunde Fitness. Doch ebenso sollen Handlungsfähigkeit, Geisteskraft und Geradlinigkeit gestärkt werden, um sich auch in denjenigen Fällen klar und deutlich schützen zu können, in denen man angegriffen wird oder sich angegriffen fühlt.“ (Auszug aus dem Buch)

Wer hier ein Buch erwartet, welches ihm versucht, anhand von Fotos und Grafiken Techniken aus dem Aikido zu vermitteln, wird enttäuscht sein.

Viel mehr beschreibt das Buch des Autorenpaars Dirk Kropp und Christina Barandun die Möglichkeiten, die Aikido zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bietet. Schnell wird dem Leser bewusst, dass Aikido weit mehr ist, als effektive Techniken - nämlich eine gewaltlose Verteidigungskunst, die sowohl geistig, seelisch als auch körperlich zur Persönlichkeitsbildung beiträgt. Nicht nur für Aikidoka eine sehr empfehlenswerte Lektüre. sb

Aikido - Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung
Autoren: Dirk Kropp und Christina Barandun
Gebundene Ausgabe: 240 Seiten, Verlag: Kösel-Verlag;
ISBN-13: 978-3466345243, 17,95 €

Thai-Boxen

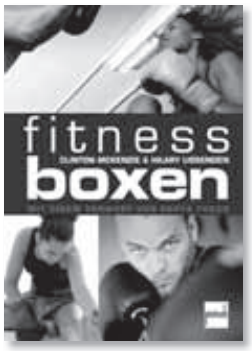
Neuerscheinung

Training

Für gutes Training braucht es eine sinnvolle Trainingsplanung - das gilt gerade für eine so anspruchsvolle Sportart wie dem Thai-Boxen.

In diesem Buch des renommierten Thai-Box-Experten Christoph Delp erfahren Fitnesssportler, wie sie zuhause optimal selbstständig trainieren. Auch im Verein Aktive Thai-Boxer lernen neben zahlreichen Fitnessübungen die Techniken und Programme der thailändischen Superstars Saiyok und Kem kennen. Anhand der sehr guten Bebilderung werden sowohl Einzel- als auch Partnerübungen aufgezeigt. sb

Thai-Boxen - Traning
Autor: Christoph Delp
Taschenbuch: 160 Seiten, Verlag: pietsch; Auflage: 1 (29. August 2012)
ISBN-13: 978-3613507029



fitness boxen

Neuerscheinung

Boxen ist in und bietet dem Körper ein so vielseitiges Training wie kaum eine andere Sportart. Fitness-Boxen bietet alle Vorteile eines intensiven Boxtrainings ohne die Risiken eines Kampfes mit einem echten Gegner. Wie man dieses Training optimal auf die eigenen Bedürfnisse zuschneidet, erklärt der ehemalige Profiboxer Clinton McKenzie in diesem Buch. Kraft und Ausdauer werden dabei ebenso geschult wie Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Neben Grundwissen und Techniken vermittelt das Buch auch wissenswertes über Gesundheit und Ernährung. Mehrere Trainingsprogramm ermöglichen es auch Anfängern, gezielt Muskeln aufzubauen und die Ausdauer zu trainieren. sb

fitness boxen
Taschenbuch: 160 Seiten, Verlag: pietsch; Auflage: 1 (29. August 2012)
ISBN-13: 978-3613506992, 17,95 €

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
Tel: 02446 / 80 52-92, T -93
Mobil: 0152 / 54 23 07 90
reiner.macherey@ddk-ev.de

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

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

Korrektorat: Lothar Nest

Anzeigenrepräsentanz/Produktion:
Visuelle Kommunikation
Naheweg 1, 53347 Alfter
Tel: 0228 / 7 48 23 90
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.
Grafik: Seite 22: © cpm - Fotolia.com
Foto: Seite 6: © TrudiDesign - Fotolia.com
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 59, ist der 10. Dezember 2012

Kickboxen Teil 2:
Fusstechniken mit Metin Yalim, 6. Dan

19. Knieblock

20. Vorwärtsfußstoß mit der hinteren Bein (Front Kick)

21. Vorwärtsfußstoß mit der vorderen Bein

22. Seitwärtsfußstoß mit dem vorderen Bein (Side Kick)

23. Rückwärtsfußstoß mit dem vorderen Bein (Back Kick)

24. Axttritt (Axe Kick)

25. Kreisfußstoß (Crescent Kick)

26. Halbkreisfußstoß mit dem vorderen Bein (Roundhouse kick)

27. Hakentritt mit dem vorderen Bein (Hook Kick)

Die Technik-Serie wird fortgesetzt. Unter www.ddk-ev.de kann die Seite als pdf geladen und ausgedruckt werden.
Idee und Konzeption: Metin Yalim, DDK Bundesbeauftragter für Kickboxen • Gestaltung: Stefan Becker

© Deutsches Dan-Kollegium e.V., 2012