G 58126

DDK-Magazin

20. Jahrgang
Oktober 2013

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

Dan-Ehrungen in Berlin: 8. Dan für Dieter Seibold

Dan-Prüfungen im Jiu-Jitsu in Bremen

Offene Bayerische DDK Katameisterschaft

Nr. 61

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Juli - September 2013

zum 80. Geburtstag

29.07.1933 Erich Rudiger

zum 75. Geburtstag

15.07.1938 Gerhard Hochgesang
28.07.1938 Lutz Schneider
01.08.1938 Bodo Bethke
29.08.1938 Klaus Schikorra

zum 70. Geburtstag

14.07.1943 Friedhelm Grader
05.08.1943 Gerd Zander
18.08.1943 Jürgen Blum
20.08.1943 Günter Folkers
25.08.1943 Antonio Felitti
09.09.1943 Siegfried Lory
11.09.1943 Eckart C. Hild
12.09.1943 Karl Röbenack
17.09.1943 Karl Süßmilch

zum 65. Geburtstag

09.07.1948 Horst Doetsch
14.07.1948 Dieter Haas
15.07.1948 Gernot Büschler
22.07.1948 Michael Reim
24.07.1948 Josef Axmann
28.07.1948 Rainer Breitenstein
14.08.1948 Peter Balduan
15.08.1948 Winfried Wichmann
04.09.1948 Fred Koch
07.09.1948 Richard Keil
11.09.1948 Michael Braun

zum 60. Geburtstag

12.07.1953 Friedrich Wilhelm Henke
02.08.1953 Hans-Jürgen Geltl
08.08.1953 Klaus-Dieter Bartels
09.08.1953 Frank Riera
12.08.1953 Josef Tilger
25.08.1953 Georg Janzen
02.09.1953 Josef Hartl
27.09.1953 Peter Byczkowicz
29.09.1953 Bruno Mohr

Jubiläen

Juli - September 2013

zur 50-jährigen Mitgliedschaft

01.08.1963 Helmut Scheufele
13.09.1963 Manfred Fischer

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.08.1968 Rolf Zettner

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

01.07.1973 Pietro Marcelli
01.07.1973 Christian Richter

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

15.07.1978 Wolfgang Spicale
05.08.1978 Angelika Haas

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

02.07.1983 Karl Görtz
03.07.1983 Peter Brandenburg
03.07.1983 Helga Leinbach
03.07.1983 Harald Pöttgen
10.07.1983 Franz A, Braun
10.07.1983 Ralf Kaidel
22.07.1983 Friedhelm Grader

zur 25-jährigen Mitgliedschaft

15.07.1988 Donald G. Ladue
16.07.1988 Carola Schubert
04.08.1988 Uwe Dieterich
04.09.1988 Rainer Purde
16.09.1988 Petra Surmann

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

Verleihungen aufgrund besonderer Verdienste

Judo

Dieter Seibold, 8. Dan
Hartmut Peters, 6. Dan
Peter Reich, 6. Dan
Harry Klempert, 6. Dan
Udo Schäfer, 5. Dan

Goldene Ehrennadel

Klaus Trogemann

Silberne Ehrennadel

Gerhard Schmitt

Korrekturauf DDK-Magazin Nr. 60:
Ernst Lang wurde von Dieter Teige am 11.05.2013 in Feucht der 5. Dan (und nicht der 4. Dan Taekwondo) verliehen.

Dan-Prüfungen

Jiu-Jitsu

Yannic Appel-Malchow, 1. Dan
Michael Hoffmann, 1. Dan

Editorial 3

Bund
Vorwort Hans Gottfried, Vitepräsident 4
Wichtiges zum Thema SEPA 24
SEPA-Lastschriftmandat U3

Bundesgruppen/ Bundesbeauftragte
Tang Soo Do 5
Iaido 10
BG Jiu-Jitsu 15

Aus den Landesgruppen
Nordrhein-Westfalen 5
Schleswig-Holstein 6-8/11
Berlin 10/12/19-21
Brandenburg 13
Bayern 14/20
Niedersachsen 16-18

Forum
Endstation 1. Dan oder die Entwicklungsmöglichkeiten eines Schwarzgurtträgers und Meisters 22-23
Fitness für Kampfsportler 25

Buchvorstellungen 25-26

Impressum 26

Graduierungen und Ehrungen U2
Anschriften U4

Titelfoto:
Hartmut Pohling, Japan-Photo-Archiv,
www.japan-photo.de

Liebe Budofreunde,

eine Ära ist zu Ende gegangen, und zwar meine als Präsident des DDK e.V..
Ihr habt es richtig verstanden, ich habe das Amt des Präsidenten des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. aus persönlichen Gründen zur Verfügung gestellt. Erspart mir bitte, diese persönlichen Gründe näher zu erläutern.
Ich habe mich im Januar diesen Jahres noch einmal wählen lassen, um die Turbulenzen, die das DDK durch Aktivitäten einiger weniger erfasst hatte, zu beruhigen. Dies ist mir, wie euch bekannt, auch geglückt, so dass ich nun dieses Amt in die Hände von Sportfreunden legen kann, die das DDK zu würdigen wissen und die Fähigkeiten dazu besitzen, es zu leiten.
Nach 22 Jahren Präsidentschaft trete ich erhobenen Hauptes von diesem Amt zurück. Es gab wunderbare Jahre im DDK, die ich nicht missen möchte. Wiederum gab es aber auch zwischendurch immer wieder Reibereien mit Querulanten, die aber Dank eurer Hilfe immer wieder gerade gerückt werden konnten.
Diese Unterstützer alle namentlich aufzulisten, hieße die Seite zu sprengen. Trotzdem halte ich es für angebracht, einige Sportfreunde des DDK namentlich zu erwähnen: Heinz Albers – Walter Albert – Klaus Bartels – Bodo Bethke – Robert Bogaschewski – Alfred Buchholz – Rudi Bauer - Anni Donner – Willi Donner – Hans Gottfried – Jürgen Grimm – Frank Mundl – Thomas Mundl – Lothar Nest – Herbert Possenriede – Heinz Rottscholl – Gerhard Schmitt – Hans Tonnellier – Klaus Trogemann – Rolf Wegener – Horst R. Zettner.
Unser aller Dank gebührt insbesondere unseren Schatzmeister Udo Schäfer, der dafür gesorgt hat, dass das DDK eine stabile Finanzlage vorlegen kann. Mein persönlicher Dank gilt meiner Frau Karen, die in all den Jahren meines Wirkens mir und damit auch dem DDK, stets mit Rat und Tat zur Seite stand, insbesondere, seit sie auch Mitglied des DDK geworden war.
Wenn man die 22 Jahre Revue passieren lässt, waren es noch viele andere Sportfreunde, die sich für das DDK verdient gemacht haben, jedoch aus welchen Gründen auch immer, nicht mehr Mitglied bei uns sind.

Ich möchte euch eindringlich bitten, diesem Vorstand unter der Leitung von Hans Gottfried die Unterstützung zu gewähren, die ihr mir seit 22 Jahre gewährt habt.

Ich verspreche euch, dem DDK e.V. auch weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung zu stehen.

Mit freundlichen Grüßen

Dieter Teige
Präsident DDK e.V.

Liebe Budofreunde,

wie Ihr dem Vorwort unseres Präsidenten entnehmen könnt, hat dieser mit sofortiger Wirkung sein Amt niedergelegt.

Ich möchte mich an dieser Stelle ausdrücklich für die engagierte und langjährige Aktivität meines Freundes, Dieter Teige bedanken und ihm für seinen weiteren Weg alles erdenklich Gute wünschen. Besonders freue ich mich, dass mit der Niederlegung seines Amtes er gleichwohl noch dem DDK e.V. als Mitglied und beratende Person zur Verfügung steht.

Trotz der Amtsniederlegung ist das DDK handlungs- und entscheidungsfähig. So wird derzeit mit Hochdruck an umfangreichen Struktur-, Satzungs-, Ordnungsänderungen bzw. -anpassungen gearbeitet, ebenso wie an einer kompletten Überarbeitung unserer Verfahrensabläufe und der Satzung. Aber alles braucht seine Zeit und vor allem engagierte Personen, die sich diesen Bereichen annehmen.

Im Rahmen des Ende September in Gaimersheim stattfindenden DDK Bundes-u. Landeslehrganges mit Sitzungen der Gesamtvorstandschaft ebenso der Landesgruppe Bayern werden wir die entsprechenden Gesprächen und die notwendigen Entscheidungen treffen.

In unserem gemeinsamen Interesse werde ich meine Schaffenskraft einbringen, um das DDK auf solide Füße zu stellen und richtungsweisend in die Zukunft zu führen.

Mit besten Grüßen

Hans Gottfried
Vizepräsident DDK e.V.

QR-Code mit Kontaktdaten

Auch auf Facebook ist das DDK seit langem vertreten. Mitglieder und interessierte Budoka haben so die Möglichkeit, sich hier über die derzeitigen Aktivitäten des DDK auf dem laufenden zu halten und zu kommentieren. Neben aktuellen Infos sind auch alle Termine und zahlreiche Fotos präsent. Die Adresse lautet: www.facebook.com/DDKev

Zum Austausch der Mitglieder untereinander wurde ein geschlossene Gruppe eingerichtet. Jedes DDK Mitglied, das über eine Facebook Mitgliedschaft verfügt, kann dieser Gruppe beitreten. Der Link lautet: https://www.facebook.com/groups/ddkev/

Über Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik würden wir uns freuen. Natürlich ist es für uns auch interessant zu wissen, ob und wie unsere Mitgliedsvereine das Netzwerk zur Kommunikation einsetzen. Schreibt uns per Mail an: klaus.trogemann@ddk-ev.de

Judo-Turnier „Herbsterwachen“

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Sportschule KAMINARI in Düsseldorf wieder einmal das nun schon traditionelle Judo-Turnier „Herbsterwachen“.

Angesprochen Kinder und Jugendliche der Geburtsjahrgänge 1997 bis 2007.
Die Wettkämpfe werden in der familiären Atmosphäre des traditionsreichen Dojos auf der Harffstrasse stattfinden.

Bitte beachten Sie die Terminverschiebung: Wegen des in der Zeit vom 27.09.2013 bis 29.09.2013 in Gaimersheim stattfindenden Bundes- & Landeslehrganges 2013 wird der ursprünglich vorgesehene Termin vom 28.09.2013 auf den 05.10.2013 verschoben. Bitte senden Sie Ihre Meldung bis zum 21. September 2013 an

Udo Schäfer
Mail: u.schaefer@kaminari.de
Tel.: (02102) 57 92 – 300
Fax: (02102) 57 92 – 301
Mobil: 01522 8701 366

Bei Rückfragen rufen Sie doch bitte einfach an.

Überregionale DAN-Prüfung mit internationalen Prüfern am 14. September 2013 in Esting

Traditionell im September fand auch dieses Jahr wieder eine Dan-Prüfung im Tang Soo Do Studio Esting bei München statt. Diese Prüfung ist immer ein besonderes Highlight im laufenden Jahr. Die Prüfungsgruppe war mit 15 Prüflingen gut besucht. Wie immer war die obligatorische Ansprache von Meister Trogemann für die Prüflinge von größerer Bedeutung, in der er erläuterte, was es bedeutet ein „Schwarzgurt“ zu werden und zu sein. Er legte insbesondere einen Schwerpunkt auf die Tatsache, dass man nicht nur den schwarzen Gürtel nach außen hin sichtbar trägt und präsentiert, sondern dass es in unserer Kampfkunst vor allem um die innere Einstellung und den Respekt vor einem selbst geht, weshalb sich auch unsere Kampfkunst von anderen Kampfsportarten unterscheidet und vor allem aber von den anderen auch respektiert wird.

Von diesen neuen Denkanstößen inspiriert, durften die eingeladenen Prüflinge ihr Können vor einer Prüfungskommission unter Beweis stellen. Senior-Meister Trogemann forderte mit dem Hinweis, dass die Prüfer teilweise eine stundenlange Anreise hatten und eigens wegen der Prüflinge angereist seien, den entsprechenden Respekt vor der Prüfung und spornte die Aspiranten zur bestmöglichen Leistung an. Unter dem Vorsitz von Seniormeister Klaus Trogemann (6. Dan) bestand die Prüfungskommission aus Meister Brian Olden (5. Dan, USA), Meister Andrew Ewing (4. Dan, Schweden), Meister Christian Preiss (4. Dan, Schweiz), Meister Gerold Engenhorst (4. Dan) und Robert Ochwat (4. Dan) Deutschland, welche die Prüfung nach den Richtlinien der Welt Tang Soo Do Assoc. / Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. abhielten.

Den fünf Cho Dan Bo (Dan-Anwärter), sechs 1. Dan-Aspiranten und vier 2. Dan-Anwärter aus Bayern und NRW standen nun drei Stunden Prüfung bevor, durch die sie von einem Dan-Träger geführt wurden: Nach den Grundtechniken in Kombination, Formen, Waffen, diversen Partnerübungen, Freikampf und Selbstverteidigung durften die Prüfungskandidaten reflektieren, was es für sie bedeutet, ein Schwarzgurt zu werden und welche Pflichten auf sie in Zukunft zu kommen werden. Im Anschluss folgten die obligatorischen Bruchtests mit z. T. spektakulären Techniken. Am Ende konnte jeder auf sich stolz sein und war mit dieser Prüfung auch wieder ein Stück reifer geworden, da man einen weiteren Schritt auf seinem persönlichen Weg des ‚Do’ vorangekommen war.

Auch die Prüfer waren sehr zufrieden und resümierten, dass es sich für sie gelohnt hatte zu kommen. Trotz der Nähe zum Schwarzgurt seien doch Unterschiede zwischen den Dan-Trägern und Dan-Anwärtern zu erkennen, aber genau das sei es, was den Weg zum Dan ausmache und dies seien die Feinheiten, an denen jeder Einzelne weiter üben könne. Ein Lob für die erleichterten Prüflinge war es zu hören, dass es eine Freude war, ihnen bei der Ausführung ihrer Techniken und Formen zuzusehen.

Wichtig noch zu erwähnen ist, dass Hans Gottfried, Vize-Präsident des DDK uns mit seiner Anwesenheit bei dieser Prüfung beehrt hatte.

Klaus Trogemann, Pressereferent

Prüflinge mit ihren Prüfern in vordere Reihe

Landesgruppe Jiu-Jitsu in Schleswig Holstein

Landesmeisterschaften Jiu-Jitsu Kumite-Shiai

Jugend

Veranstalter: DDK - JJ - LG - SH

Ausrichter: TSV Flintbek e.V.

Zeit: Samstag, 16-11-2013, 09.00 Uhr Einwiegen (Beginn der Kämpfe ca. 10.30 Uhr) Dauer bis ca. 16.00 Uhr!

Ort: Eiderhalle, Endmoräne, 24220 Flintbek

Modus: Je nach Teilnehmerzahl Pool oder KO-Runde. Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. 1. - 3. Platz Medaillen
Gekämpft wird nach der DDK-Wettkampfordnung

Kampfrichter: Diese Ausschreibung gilt gleichzeitig als Einladung der Kampfrichter. Jeder DDK-Verein stellt 2 Kampfrichter ! Bei Nichteinhaltung kann Verhängung von Strafgeldern erfolgen !

Kosten: 16,00 € Nachmeldungen + 5,00 €

Kleiner Kiosk mit Getränken und Snacks ist vorhanden.

Teilnehmer: Alle Budo Sportler mit gültigem Paß - verbandsoffen (ab 6 Jahre) - fester Anzug ist Vorschrift !
Jugend A,B,C,D,E

Ausrüstung: Anzug, Handschutz, Tiefschutz, Mundschutz

Meldungen: Marc-Oliver Stange, bis 05.11.2013 Breslauer Straße 5, 24610 Trappenkamp, Tel. (04323) 910 817, E-Mail: BudoWorld@t-online.de

Haftung: Ausrichter sowie die Landesgruppe übernehmen keinerlei Haftung.

Kampfregeln einzusehen unter: www.ddk-sh.com

Senioren

Zeit Samstag, 16-11-2013
13.00 Uhr Einwiegen (Beginn der Kämpfe ca. 14.00 Uhr)
Dauer bis ca. 18.00 Uhr!

Modus: Je nach Teilnehmerzahl Pool oder KO-Runde. Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. 1. - 3. Platz Medaillen
Gekämpft wird nach der DDK-Wettkampfordnung

Kampfrichter: Diese Ausschreibung gilt gleichzeitig als Einladung der Kampfrichter. Jeder DDK-Verein stellt 2 Kampfrichter ! Bei Nichteinhaltung kann Verhängung von Strafgeldern erfolgen !

Kosten: 16,00 € Nachmeldungen + 5,00 €

Teilnehmer: Alle Budo Sportler mit gültigem Paß - verbandsoffen, fester Anzug ist Vorschrift !

Ausrüstung: Anzug, Handschutz, Tiefschutz, Mundschutz

Meldungen: Marc-Oliver Stange, bis 05.11.2013 Breslauer Straße 5, 24610 Trappenkamp, Tel. (04323) 910 817, E-Mail: BudoWorld@t-online.de

Haftung: Ausrichter sowie die Landesgruppe übernehmen keinerlei Haftung.

Kampfregeln einzusehen unter: www.ddk-sh.com

Termineintrag mittels QR-Code

Einladung zur Mitgliederversammlung der DDK e.V. Landesgruppe Schleswig-Holstein 2013

Am Sa., dem 23. November 2013, um 13:00 Uhr findet in 24537 Neumünster, Stettiner Straße 38 (FTN-Vereinsheim) die Mitgliederversammlung 2013 statt, zu der 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 2014
11. Beschlussfassung der Anträge
12. Beschlussfassung über die nächste Mitgliederversammlung
13. Verschiedenes

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

gez. H. Rottscholl
– 1. Vorsitzender (a. i.) –

gez. D. Arndt
– 2. Vorsitzender (a. i.) –

a. i. : ad interim

Ein Wochenende mit Mario Göckler, 6. Dan in Flintbek

Mario Göckler (6. Dan Judo und 5. Dan Jiu Jitsu) kam zum zweiten Mal nach Schleswig-Holstein, um mit interessierten Budokas Mitte September ein Wochenende in Flintbek zu verbringen. An den beiden Tagen, die als Landeslehrgang unter der Leitung von Mario Göckler und Burkhard Dunkelmann (5. Dan Jiu Jitsu) mit den Themen Jiu Jitsu, Judo, BJJ, Capoeira und Tai Chi ausgeschrieben waren, folgten rund 40 Budokas.

Nach der Begrüßung durch Burkhard Dunkelmann, dem Vorsitzenden der DDK Landesgruppe Schleswig-Holstein e.V., übernahm Mario das Aufwärmtraining. Er forderte die Teilnehmer bei musikalischer Begleitung mit teilweise fremden Bewegungsabläufen aus dem Capoeira. Anschließend teilten Burkhard und Mario die Gruppe. Die Weiß- und Gelbgurte übernahm Burkhard, um mit ihnen einige

Möglichkeiten sich gegen Handgelenksangriffe zu verteidigen zu trainieren. Mario entwickelte bei den Fortgeschrittenen unterschiedliche Varianten den Seoi Nage zu werfen. Anschließend ging Mario zu Bodentechniken aus dem BJJ über. Unter anderem wurde eine Verteidigung gegen die Nierenschere geübt.

Nach einer halbstündigen Mittagspause wurde der Umgang mit dem Langstock trainiert und daraus Stockabwehrtechniken abgeleitet. Zunächst ging Mario auf traditionelle Techniken , entwickelt von den Samurai ein. Daraus wurden Techniken weiter entwickelt, die der Verteidigung dienen und für das Prüfungsprogramm geeignet sind. Bei der Demonstration schaffte Mario es immer die wichtigen Details einer Technik herauszuarbeiten, wobei er auch die Dynamik einer Technik hervorhob. Nach sechs Stunden Technik-Training wurde die letzte Stunde zur Entspannung und zum Relaxen genutzt. Eine halbe Stunde lang unternahmen die Teilnehmer eine Reise nach China. Mario zeigte Einblicke ins Tai Chi. Anschließend wurden Entspannungsübungen mit einem Partner zum Ausklingen des sehr interessanten, aber auch anstrengenden Trainings durchgeführt.

Am Sonntag ging der Lehrgang für einige Budokas in die zweite Runde, einige "Neue" hatten den ersten Tag bereits "verpasst"!. Das Aufwärmtraining gestaltete Mario erneut mit Musik und Elementen aus dem Capoeira. Schwerpunkt des Tages war die Verteidigung gegen unterschiedliche Arten von Messertechniken. So wurden beispielsweise Abwehrtechniken gegen den Florettstich und Stich von Oben geübt. Die Situationen waren wie am Vortag dem Prüfungsprogramm angelehnt, so dass die Budokas reichlich Anregungen mitnehmen konnten. Nach einer kurzen Pause wurde der Lehrgang mit Techniken aus dem BJJ fortgesetzt. Hier zeigte Mario eine kleine "Basteltechnik" gegen einen Faustschlag mit Bodenübergang und anschließendem Beinhebel. Zum Ende des Lehrgangs gab es erneut einen kleinen Ausflug in das Land der Mitte zum Tai Chi.

Hervorzuheben ist, dass alle Teilnehmer mit viel Spaß und Freude bei der Sache waren, und sich auf eine Anknüpfung im kommenden Jahr freuen würden!

Auch wenn der erste Tag einigen zunächst sehr lang erschien, so verlief er kurzweilig. Nicht unerwähnt darf die hervorragende Versorgung bleiben, die uns Anja mit ihrem Team vom TSV Flintbek zuteil werden ließ! Dies war nun der letzte Landeslehrgang des Jahres in Schleswig-Holstein, aber die gute Versorgung kann bei der diesjährigen Landesmeisterschaft, bei der Flintbek Gastgeber sein wird, im November noch einmal genossen werden!

Wiebke Reichsten / Sven Werft

Schleswig Holstein

Sichtungslehrgang mit anschließender Prüfung in Süderbrarup

Die Sommerferien standen in Schleswig-Holstein vor der Tür und wie in den Vorjahren wollten über 40 Budoka ihr Können in einer Prüfung unter Beweis stellen.
Einer der höher graduierten Sportler übernahm das Aufwämtrainig der 60 zum Sichtungslehrgang angereisten Budoka. Dies war beriets für ihn ein Teil seiner Prüfung, denn u.a. soll bei den Fortgeschrittenen auch die Fähigkeit zur Weitergabe des Wissens vermittelt und geprüft werden.

Nach der Aufwärmphase übernahmen Jürgen Friis und Sven Werft je eine Gruppe. Trotz der großen Mattenfläche war es dann doch etwas eng geworden. Auf den Einsatz der Waffen musste daher aus Sicherheitsgründen verzichtet werden. Insgesamt sollte bei diesem Lehrgang nicht mehr viel Neues vermittelt werden, denn den Prüflingen war anzumerken, dass der wichtige Teil des Tages mit der Prüfung noch vor ihnen lag. Bei Jürgen wurden daher noch ein paar Feinheiten zu Abwehrtechniken geübt und verfeinert. Sven vermitteltte, dass Würfe leichter aus der Bewegung auszuführen sind, wenn es gelingt die Bewegung des Partners aufzunehmen und durch geschicktes brechen des Gleichgewichts umzuleiten. So waren die Würfe zumeist bekannt, aber ihre Ausführung brachte wieder eine neue Sicht. Viel zu schnell war es Mittagszeit und der Lehrgang vorbei!

Der TSV Schleiharde um Carstem Melchertsen hatte wieder einaml für eine rundum hervorragende Versorgung der mitgereisten Eltern und Prüflinge gesorgt - hierfür herzlichen Dank!

Den Prüfligen galt es zunächst die Daumen zu drücken...

... und zu guter Letzt zu gratulieren - denn alle Prüflinge haben den nächst höheren Kyu-Grad erreicht!

Sven Werft

Bayern

DDK Kup-Prüfung im Russisch - deutschen Kulturzentrum Röthenbach/Nbg. am 03.07.2013

Pünktlich 18:00Uhr begann die Prüfung mit einem Aufwärmprogramm.

Kurze Ansprache: Ernst Lang, 2. Vorsitzender für Taekwondo Bayern, wurde von Mario Campagna und der DDK-Vorstandschaft Dieter Teige (Präsident),Hans Gottfried (Vizepräsident) Bundesbeauftragter Kyudo, Udo Schäfer (Schatzmeister),Willi Donner (Budokommission) Bundesbeauftragter für Iai-do und Thai-Boxen, Alfred Buchholz (Sportreferent), Mario Campagna Bundesbeauftragter für Taekwondo Bayern/Deutschland beauftragt, heute die Urkunde und den Pokal zum 3. Platz in der Mannschaftswertung Taekwondo der Deutschen Pommse und Kata Meisterschaft 2013 zu übergeben. Die Mannschaft in Röthenbach war sehr überrascht und hat sich sehr darüber gefreut. Ein herzliches Dankeschön aus Franken an die DDK-Vorstandschaft.

Ernst Lang, 5. Dan Taekwondo, 2. Dan Goshin-Jitsu, vom Budo- Club Eckental und Jewgenij Tebelew, 2. Dan Traditionelles Taekwondo vom Kulturzentrum Röthenbach waren als Prüfer vor Ort.

Überprüft wurde: Gymnastik, Grundtechniken, Partnerübungen, Formenlauf, Bruchtest, Selbstverteidigung und theoretische Fragen aus dem Prüfungsprogramm.

Urkunden und Pässe ausfüllen, stempeln und unterschreiben nimmt immer etwas Zeit in Anspruch. In der Zwischenzeit haben die beiden Brüder Artöm und Alexander Tebelew noch eine Trainingseinheit durchgeführt, die anstrengend und schweißtreibend war.

Mit der Übergabe der Urkunden und den neuen Graduierungen (Gelbgurte: 5 Mal 8.Kup und 4 Mal 7. Kup; Grüngurte: 8 Mal 6. Kup und 2 Mal 5. Kup; Blaugurte: 2 Mal 3. Kup) endete die Prüfung kurz vor 22:00 Uhr. Nach insgesamt vier Stunden harter Arbeit stand fest, dass alle 22 Teilnehmer ihre Prüfung bestanden haben.

Jewgenij Tebelew und Ernst Lang gratulieren allen zu Ihrer bestandener Prüfung.

Ernst Lang

Offene Bayerische Katameisterschaft in Gaimersheim

Am 16. Juni fand, wie bereits letztes Jahr, in der Edeka-Ballsporthalle in Gaimersheim die Bayerische Katameisterschaft des DDK statt. Nach einer kurzen Begrüßung der rund 80 Teilnehmer durch den Vizepräsidenten und Vorsitzenden der Landesgrupppe Bayern Hans Gottfried und den stellvertretenden Abteilungsleiter der Judoabteilung Volker Bosse begannen die Demonstrationen.

Im Vergleich zum Vorjahr waren dieses Jahr neben Teilnehmern aus den Sportarten Judo und Tae-Kwon-Do auch Karate, Iaido, Tang Soo Do und Kyudo auf der Meisterschaft vertreten.

Den Anfang machten die Karateka, die in diesem Jahr zumindest mit einem kleinen Teilnehmerkreis nach Gaimersheim gekommen waren. Im Anschluss ging es parallel mit Judo und Tae-Kwon-Do sowie Tang Soo Do auf zwei Wettkampfflächen weiter. Die Judoka waren dabei die zahlenmäßig stärkste Gruppe.

Ein Highlight stellten ebenfalls die Paar-Katas dar, in denen es neben präziser Ausführung der Techniken durch jeden Einzelnen auch noch um Synchronität geht.

Bevor die Veranstalter zur Siegerehrung übergingen bekamen Zuschauer und Teilnehmer durch Wolfgang Dittmer noch einen Einblick in die traditionelle japanische Kunst des Schwertziehens (Iaido), das auf die Samurai zurückgeht. Auch Klaus Trogemann zeigte noch eine Demonstration aus dem Tang Soo Do und Hans Gottfried führte eine Kata aus dem japanischen Bogenschießen Kyudo vor.

Am Ende des Tages konnte sich jeder Teilnehmer über eine Urkunde und vielleicht sogar die ein oder andere Medaille freuen. Alles in allem war es eine sehr schöne, abwechslungsreiche und spannende Veranstaltung die nicht nur den Teilnehmern sondern auch Wertungsrichtern und Ausrichtern viel Freude bereitet hat.

Wir bedanken uns bei allen fleißigen Helfern und Teilnehmern für eine gelungene Veranstaltung und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.

Daniel Hofmann,
Schriftführer beim TSV Gaimersheim Judo

Iaido-Kyu Prüfungen in München

Mit Stolz und Freude darf das Dojo zur bestandenen Kyu Prüfung, einer tollen Zusammenarbeit und Vorbereitung folgenden Iaidokas gratulieren: Cornelia (2. Kyu), Denis (3. Kyu nicht auf dem Bild), Esther (4. Kyu) und Robert (5. Kyu).
Die nächste Prüfung wird vor Ende 2013 stattfinden.

Von rechts nach links: Cornelia, Laurent (Trainer), Esther, Steve, Sebastian (unser neuer Iaidoka) und Robert.

Landesgruppe Berlin

Mitgliederversammlung der DDK Landesgruppe Berlin

Als Vorabinformation: Die nächste Mitgliederversammlung findet am 2.3.2014, 10 Uhr, im VH VfL Tegel (großer Saal), Hatzfeldtallee 29, 13509 Berlin, statt. Um zahlreiche Beteiligung bitten wir, da umfangreiche Neuwahlen anstehen.
Persönliche Anträge bitte spätestens bis 14 Tage vorher an Bodo Bethke senden, die nichts mit Kandidatenbenennung zu tun haben, aber konstruktiv für unseren schönen Budo-Sport sind.
Vorläufig Tagesordnung:
Begrüßung nach vorherigem Eintrag in die ausgelegte Anwesenheitsliste.

Top 1	Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der anwesenden Mitglieder
Top 2	Feststellung der Stimmberechtigten
Top 3	Beschlussfassung über die Tagesordnung
Top 4	Verlesen des Protokolls vom 3.3.2013
Top 5	Aussprache über das vorgelesene Protokoll
Top 6	Kommissarisch eingesetzter Kassenwart (Horst Hilbig) hat die Geschäfte übernommen
Top 7	Berichte des Vorstandes; Berichte der Kassenprüfer
Top 8	Entlastung der Mitglieder des Vorstandes
Top 9	Neuwahlen des Vorstandes bei vorheriger Benennung eines Wahlleiters
Top 10	Anstehender Vorstandswahlen: 1. Vorsitzender / Stellvertretender Vorsitzender / Vorsitzender für alle Budo-Sportarten außer Judo unserer LG / Kassenwart / Beauftragter für 1. Kyu- und Dan Prüfungen
Top 11	Verschiedenes

Anträge bitte bis 14 Tage vor der MV an:
Bodo Bethke, 13503 Berlin, Regenwalder Weg 40

Allgemeines: Anmerkung: Eventuelle Änderungen bzw. Nachträge nicht ausgeschlossen.

Bodo Bethke, 1. Vorsitzender der DDK LG Berlin
Dr. Sven Koßert, Stellvertreter

Ergänzende Hinweise zur Judo Kyu-Kata des DDK e.V.

Die Kyu-Kata ist eine Partnerarbeit bei der Uke und Tori beide Rollen übernehmen.

Hier die Techniken:

Kiiro no Kata - Gelbgurt
Tori stehts aus der Rückwärtsbewegung:
O-Soto-Gari zu Hon-kesa-gatame
O-Goshi zu Kata-gatame
Seoi-Nage zu Kami-shiho-gatame
Positionswechsel Uke übernimmt die Rolle von Tori

Dai dai no Kata - Orangegurt
Sode-Tsuri-Komi-Goshi aus der Rückwärtsbewegung zu Juji-gatame
Okuri-Ashi-Barai aus der Seitwärtsbewegung zu Ude-garami
Harai-Goshi aus der Kreisbewegung Uke Bauchlage zu Hadaka-jime
Positionswechsel Uke übernimmt die Rolle von Tori

Midori no Kata - Grüngurt
Yoko-Otoshi zu Kaeshi-jime
O-Uchi-Gari Ansatz (Tori) Bank Uke zu Kaeshi-jime links
Hane-Goshi zu Ude-gatame
Tori Kreisbewegung
Tomoe-Nage zu Waki-gatame
Tori erzeugt Druck, überollen zu Kuzure-kesa-gatame, Uke dreht sich auf den Bauch, Waki-gatame
Positionswechsel Uke übernimmt die Rolle von Tori

Die Techniken lassen sich im normalen Training auch gut als Weiterführung zur Bodentechnik üben.

Hans Gottfried, Vizepräsident DDK e.V.

Wir feuen uns sehr über den Bericht einer Teilnehmerin der Sommerschule in Malente

In der vorletzten Ferienwoche vom 22.-26.07.2013 nahmen wieder viele Jugendliche an der Budo-Sommerschule im Sport- und Bildungszentrum des LSV in Bad Malente teil.
Das Training war sehr abwechslungsreich. In dreistündigen Einheiten unterrichteten Marc-Oliver Stange (6. Dan), Burkhard Dunkelmann (5. Dan.), Markus Hansen (4. Dan), Dierks Arndt (4. Dan), Sai-Kit Tsui (3. Dan), Marco Reimers (1. Kyu), Stefan Rickmann, Jörg Seifried und Tim Bartling. Doch es wurde nicht nur Jiu-Jitsu trainiert, sondern auch Aikido, Capoeira, Judo, MMA, und der Umgang mit dem Tonfa.
Bericht einer Teilnehmerin an der Sommerschule in Bad Malente 2013

In der Freizeit gab es spannende Aktionen wie eine Ralley zum Dieksee, die Hüpfburg, eine Nachtwanderung und das Schwimmbad. Das Wetter spielte dieses Jahr mit und brachte uns einen sonnigen Tag im Hansapark und einen schönen Grillabend.
Einige hatten noch nicht genug Sport u lieferten sich mit einer Jugendhandba mannschaft aus Island ein spannenc Handballmatch bei dem auch die Zuscha er viel Spaß hatten.
Abends wurden dann noch im Gemei schaftsraum Spiele gespielt und zusamm Sing Star gesungen.
Diese Jahr gab es auch wieder das Blin Menü, bei dem verschiedene Lebensmit erraten werden mussten. Die „Köche“ h ben sich dabei viel Mühe gegeben schwierige, sehr spezielle Gerichte zu servieren.
Am Donnerstag fand für einige dann die Jiu-Jitsu Prüfung statt, die dieses Jahr von Heinz Rottscholl (7. Dan), Marc-Oliver Stange 6. Dan) und Dieter Teige (6. Dan) abgenommen wurde. Als die Ergebnisse feststanden, hatten alle bestanden.
Vielen Dank für diese schöne Wochen an Marc-Oliver Stange, die Betreuer und die Trainer.

Iaido in Bayern

Iaido & Kenjutsu Dojo München:
Wir würden gerne Iaido in Bayern und im Süden Deutschlands erweitern, und würden uns sehr freuen dies mit Ihnen gemeinsam zu tun. Wir laden Sie herzlich in unser Dojo in München ein, wo Sie jederzeit an den regulären Stunden teilnehmen, oder auch unsere Workshops besuchen können.

Natürlich können Sie uns auch sehr gerne kontaktieren, wenn wir in Ihrem Dojo Workshops halten sollen.
Wenn Sie sich für Iaido interessieren oder mehr Information haben möchten, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: www.be-your-dream.com

Pokal-Sieger,- ein grandioser Erfolg der Judo- Kinder vom SC Nest´73 e.V.!

Pokal-Freude: v.l.: Celine, Chantal, Jakob, Lothar, Luca, Aylin, Lucas, Erkan und Benjamin.

Lothar mit Luca!

Jutta hilft!

Am 8. September 2013 fand wieder das große für alle Verbände offene Kinder-Judo-Turnier des BCB statt!

Austragungsort war die schöne Sporthalle an der Oderstr. im Bezirk Berlin-Neukölln! Die Ausrichtung lag in den bewährten Händen von Dieter Rast, 8. Dan JJ, 4. Dan Judo!

Sehr gute Kampfrichterleistungen gab es durch Frau Meißner,- die Frau des beliebten JVB-Präsidenten „Hannes“ Meißner, 7. Dan DJB, und Harry Klempert, 6. Dan DDK! Auch der Sohn von „Hannes“ , Marco Meißner von „ARASHI“ war in der Halle! Carola Vogt und Horst Hilbig unterstützten Dieter Rast am Kampfrichtertisch! Der „SC Nest“ 73 e.V., der dieses Jahr sein 40-jähriges Jubiläum feiert, stellte 47 Judoka im Bereich der U11 und U14!

Unentbehrliche Betreuer außer mir waren Jutta Nest, Vivian Block 1. Kyu, Klaus Kittelmann 1. Kyu und Schahin Amin Atai, 1.Dan JJ / Judo. Über 8 Stunden vor Ort erforderte von allen höchste Einsatzbereitschaft! Dafür bedanke ich mich ganz herzlich! Wir gewannen über ein Dutzend Gold-Medaillen und ein weiteres Dutzend Silber- und Bronze-Medaillen! Dazu belegten wir in der Vereinswertung mit großem Abstand den 1. Platz und erhielten einen großen Pokal, sowie noch mehrere Techniker-Preise! Die Vereine BCB, Arashi, Kodokan, Vetschau/ Cottbus, Lichtenrade, Wannsee u.v.m. hatten auch erfolgreiche Judo-Kinder am Start!

Nachfolgend unsere Gewinner und Teilnehmer: Lina Schworck ,Antonia Blau, Gina Röper, Aylin Kaya, Celine Gehrke, Pauline Kayser, Lea Kittelmann, Chantal Nowak, Chanel Nowakowski, Fabio Nerlich, Quentin Spielhagen, David Uygur, Samet Kargin, Casper Kwiatowski, Finn Wodtke, Malte Vater, Bradley Ombee, Elias Sperlich, Tristan Globig, Christoph Zenk, Lucas Wessel, Maurizio Gellert, Jakob Adrian, Maximilian Schulze, Toni Kale, Erik Pedersen, Simon Ruff, Ihab Takli, Bejamin Mertins, Jean-Claude Gansow, Mike Schwade, Juri Litzenberger, Kai Beeskow, Henry Pawelski, Jerome Martin, Max Leonard Klein, Erkan Kaya, Eric Bärwald, Ahmed Alsane, Luca Vogelgesang, Gino Amin Atai, Moritz Münkner, Fabian Duschek, Ole Boern Barthels, Hasan Abu Haija und Moritz Nischang.

Herzliche Glückwünsche von Lothar Nest, 9. Dan und seinem Team!

Lothar Nest

v.l.: Lucas, Jakob, Lothar, Benjamin, Juri und Luca.

Herbstturnier 2013 in Berlin

Der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. nahm wieder einmal am Herbstturnier des Budo-Club-Berlin teil. Leider ging es bei der Organisation dieses Wettkampfes etwas drunter und drüber, was man von den Berliner Sportfreunden so nicht gewohnt ist. Das zog sich dann auch leider durch das ganze Turnier. Trotzdem war unser Verein mit seinen 19 Wettkämpfern sehr erfolgreich. Insgesamt erreichten wir sechs Goldmedaillen, vier Silber- und sechs Bronzemedaillen. Außerdem erreichten wir zwei vierte und einen fünften Platz. Steven Kaun erhielt einen Technikerpokal und einen Pokal gab es für den zweiten Platz in der Mannschaftswertung.

Peter Kaun, ZDV

Lehrgang für Selbstverteidigung in Vetschau mit über 40 Teilnehmern

Auf Einladung des Kampfkunstvereins „Zanshin Dojo Vetschau e.V.“ sind 43 Kampfkünstler aus Berlin, Zwickau, Cottbus, Senftenberg und Vetschau angereist, um gemeinsam Ju Jutsu und Judo zu trainieren. Bernd Herzhauser, der Referent für Ju Jutsu aus Berlin, zeigte den Teilnehmern verschiedene Techniken aus den Bereichen Hebel, Abwehr von Messer- und Stockangriffen und Verteidigungsverhalten in der Bodenlage. Er ist Inhaber hoher Meistergrade in mehreren Kampfsportdisziplinen, wie Ju Jutsu, Hapkido, Aikido und anderen. Peter Kaun trainierte mit den Teilnehmern für Formenwettkämpfe im Judo. Des Weiteren wurden auch verschiedene Wurf- und Bodentechniken gezeigt und trainiert. Alle Teilnehmer waren mit großem Einsatz dabei und konnten das neu Gelernte fleißig üben und das bereits Erlernte noch weiter vertiefen. Alle Teilnehmer hatten viel Spaß und Freude bei den Trainingseinheiten und fuhren am Abend zufrieden und geschafft nach Hause. Der

ZDV bedankt sich bei Bernd Herzhauser, für die Unterstützung des Lehrgangs und bei allen teilnehmenden Vereinen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch.

Peter Kaun, 1. Vorsitzender Zanshin Dojo Vetschau

Taekwondo und Goshin Jitsu Lehrgang in Schwabach, Bayern

Schwabach 8. Juni 2013 - Der Lehrgang in der Jahnhalle von 10 Uhr bis 17 Uhr des TV 1948 in Schwabach war wieder einmal ein Leckerbissen für alle Taekwondo-Sportler und ein Muss für alle Kampfsportler. Ernst Lang und Rudi Bauer aus Eckental ließen sich dieses High Light nicht entgehen.

Großmeister: Seung-Eok-Ryu, 7.Dan Taekwondo WTF/Kukkiwon; Rudi Bauer 8. Dan Goshin Jitsu, 6.Dan Judo; Siegfried Togyeras 5.Dan Taekwondo, 3.Dan Goshin Jitsu; Herbert Kaselow 5. Dan Taekwondo, 5. Dan All Kampf

Die Sportler kamen aus Zürich, Wiesbaden, München, Fürth, Eckental und Schwabach angereist.

Ein gemeinsames Aufwärmen war angesagt, danach wurde in zwei Gruppen in der oberen und unteren Halle trainiert.

Eine Gruppe mit Großmeister Ryu in der oberen Halle > Taekwondo und zeitgleich Großmeister Rudi Bauer im Untergeschoss im Dojo des TV 1948 Goshin Jitsu.

Nach dem anstrengenden Vormittag war Großmeister Herbert Kaselow in der oberen Halle um nochmal Taekwondo etwas anders zu präsentieren.

Rudi Bauer und Siegfried Togyeras lehrten in der unteren Halle Goshin Jitsu und Selbstverteidigung Schlag-Stoß und Trittkombinationen, Würge und Hebeltechniken, Selbstverteidigung aus der Bodenlage, sowie Abwehr von Angriffen nach dem Gohin Jitsu Prinzip. Am Spätnachmittag unterrichtete Großmeister Ryu Poomse vom 8. Kup bis zum 1. Dan, zeitgleich Herbert Kaselow Allkampftechniken in der Halle unten. Top Referenten aus den verschiedenen Kampfsportbereichen zeigten und lehrten uns Techniken, die auch aus anderen Bereichen sehr interessant waren.

Es war ein sehr abwechslungsreicher, interessanter und schweißtreibender Lehrgang, bei dem jeder auf seine Kosten kam.

Ernst Lang

Yannic Appel-Malchow und Michael Hoffmann aus Bremen haben die Prüfung zum 1. Dan Jiu-Jitsu bestanden

Mittwoch, der 19.06.2013 war ein besonderer Tag für die Jiu-Jitsu-Abteilung des TuS-Huchting.

Yannic Appel-Malchow und Michael Hoffmann stellten sich in dem Dojo des TuS-Huchting, Alexander Humboldt-Gymnasiums, Delfter Str. der Prüfung zum 1.Dan (Meistergrad) im Jiu-Jitsu.

Ihre Prüfer waren Thomas Mundl, 1. Vorsitzender Landesfachgruppe Jiu-Jitsu/ Bremen, 4.Dan Jiu-Jitsu; 1.Dan Judo, Hermann Kaps, 2.Dan Judo; 1. Dan Jiu-Jitsu und Sabrina Mellies, 1. Dan Jiu-Jitsu.

Eröffnet wurde der Prüfungsabend vom Jiu-Jitsu-Trainer des TuS-Huchting, Frank Mundl, 6.Dan Jiu-Jitsu und Bundesgruppenvorsitzender Jiu-Jitsu/DDK-e.V. Er bedankte sich bei den Zuschauern für ihr Kommen und wünschte Yannic und Michael viel Erfolg.

Auch Angriffe mit einem Messer, einer Kette und Bedrohungen mit einer Pistole mussten abgewehrt werden. Die Messerangriffe wurden mit einem scharfen Messer durchgeführt. Die Messerabwehren sind in der Schwarzgurtprüfung eine besondere Herausforderung, welche von Yannic und Michael sehr gut bewältigt wurde.

Zum Abschluss der über zweistündige Prüfung wurde die Verteidigung gegen mehrere Angreifer über mehrere Minuten demonstriert. Die Prüfungsinhalte wurden von Yannic und Michael sehr vielseitig und konzentriert vorgeführt.

Nach einer kurzen Beratung kamen die Prüfer zu dem einstimmigen Urteil: Michael und Yannic haben mit guten bis sehr guten Noten ihre Prüfung zum 1. Dan im Jiu-Jitsu bestanden. Unter großem Applaus der Zuschauer und Teilnehmer der Jiu-Jitsu-Gruppe des TuS-Huchting wurden die Urkunden, Pässe und neuen Gürtel von den Prüfern überreicht. Sie gratulierten Michael und Yannic für Ihre Leistungen.

Die braunen Gürtel wurden abgelegt und die „neuen“ schwarzen Gürtel umgebunden. Ein weiterer Gratulant war ihr Trainer Frank Mundl, der sich sehr darüber freute, dass es jetzt zwei neue Danträger in der Gemeinschaft der Schwarzgurte im Jiu-Jitsu gibt.

Ein besonderes Dankeschön geht an die Uke, die sich Yannic und Michael für die Prüfung zur Verfügung gestellt hatten.

Frank Mundl, Vorsitzender der Bundesgruppe Jiu-Jitsu/Ju-Jutsu

Die Goshin –Jitsu-no-Kata wurde von Yannic und Michael letztes Jahr auf der Kata Meisterschaft des DDK-e.V. vorgeführt, wo sie den 1. Platz in Kata/traditionell belegten. Begonnen wurde deshalb mit den Grundtechniken. Neben Fallübungen und Würfen wurden Schlag- und Trittechniken am Schlagkissen gezeigt. Würgetechniken und Hebel im Stand und Boden mit Transporttechniken bildeten den Abschluss des ersten Prüfungsabschnittes.

Im zweiten Abschnitt wurde jede Art von Befreiungen gegen Angriffe mit Körperkontakt (z.B. Schwitzkasten) abgefragt. Es folgten Faustschlag- und Fußtrittabwehren.

NDK-Sommerschule 2013 in Westerstede

Teilnehmer der Budo-Sommerschule des NDK

Regina Intemann wurde von Wilken Bornemann, dem Präsidenten des Niedersächsischen DAN-Kollegiums, der 5. DAN Judo NDK für ihre Verdienste um den Budosport verliehen.

HaJü zeigt den Kindern den Umgang mit dem Bogen.

Begrüßungsrede von Klaus Bartels

o. Die Judogruppe verfolgt interessiert den Ausführungen von Mario Göckler

Demonstration eines Kanuki-gatame im Stand von Stefan Buben.

Mario Göckler demonstriert einen Kata-osae-gatame

Am 29. Juli 2013, startete die 28. BUDO – Sommerschule in Westerstede. Bis zur Eröffnung um 15:00 Uhr waren 70 Budosportler angereist. Neben den Budosportlern aus Niedersachsen war auch Budoka aus vielen weiteren Bundesländern vertreten. Die längste Anreise zur Sommerschule hatte wohl ich selbst mit fast 800 km aus Schweitenkirchen/Oberbayern. Als bayerischer Budo-Beauftragter und Kampfrichterobmann war ich sehr neugierig auf die Sommerschule des NDK, meines Heimatlandes (ich habe in der Judo Schule Lingen 1962 mit dem Judo begonnen). Viele der Dozenten dieser Sommerschule waren mir schon durch unsere eigenen Lehrgänge in Bayern und beim DDK bekannt.
Mit so vielen Teilnehmern jedoch hatte selbst der Ausrichter im Vorfeld nicht gerechnet, so dass nicht alle Budoka in der Sportschule untergebracht werden konnten. Einige mussten dann in ein nahe gelegenes Hotel ausweichen, so auch ich.

Nach den Begrüßungsreden von Wilken Bornemann und Klaus Bartels stellten sich

Stefan Buben hilft bei einem Kniehebel

sie Referenten der Sommerschule persönlich vor. Gleich zu Beginn gab es für Regina Intemann eine Überraschung. Ihr wurde von Wilken Bornemann, dem Präsidenten des Niedersächsischen DAN-Kollegiums, der 5. DAN Judo für ihre Verdienste um den Budosport verliehen.

Nach der Eröffnung ging es auch gleich los: Aufwärmen mit Mario Göckler. Bei gut 28 Grad Hallentemperatur kein leichtes Unterfangen und so mussten schon gleich einige die „Segel streichen".

Auf drei Matten starteten dann die ersten Trainingseinheiten mit Judo für alle mit Mario Göckler, Savate mit Gerhard Schmitt, und Aikido mit Peter Klische-Drolshagen. Sambo mit Tim Porgmann fand in einer kleinen Nebenhalle statt. Alle Einheiten wurden von den Teilnehmern sehr gut angenommen. Anschließend startete Mario Göckler mit Judo für Erwachsene, Thomas Ülken für Prüfungsvorbereitung mit Kata, Gerhard Schmitt mit Jiu-Jitsu und Tim Porgmann mit Thaiboxen.

Stefan Buben erklärt den Schülern die Prinzipien des Sambo.

Nach dem Abendessen wurde noch Savate mit Gerhard Schmitt, Bogenschießen mit HaJü und Judo mit Mario Göckler angeboten. Einige Budosportler nutzten auch noch die freie Trainingszeit für eigene Vorbereitungen. Ein Superbeginn der Sommerschule und alle freuten sich auf die weiteren Trainingstage.

Zum 2. Tag war dann auch Stefan Buben aus Bremen (7. MG Sambo / Nationaltrainer, 7. DAN Judo und 5. DAN Jiu-Jitsu) mit einigen weiteren seiner Schüler angereist, um auf der Budo-Sommerschule als Dozent Sambo zu unterrichten. Er legte auch gleich zu Beginn beim Aufwärmen ein krasses Tempo vor und brachte somit wirklich auch den letzten Teilnehmer zum Schwitzen. Anschließend gab er über den Tag verteilt mehrere Einheiten Sambo in verschiedenen Stilformen und Anwendungsbereichen.

Gleichzeitig fanden weitere Einheiten mit Mario Göckler im Bereich Judo, Gerhard Schmitt im Bereich Jiu-Jitsu und Peter Klische-Drolshagen im Bereich Tai-Chi statt. Trainingseinheiten mit Timo Pargmann (Thai Boxen), Thomas Uehlken (Judo Prüfungsvorbereitung), Peter Klische-Drolshagen (Aikido), Mario Göckler (Tai Chi und Capoeira) und HaJü (Bogenschießen) rundete auch diesen 2. Intensiven Trainingstag ab. Auch ihr Unterricht war hervorragend gut besucht.

Ganz neu war auch der Kindermitmachzirkus von Max Wiele und Toni Winkler. Dieser wurde insbesondere von den jüngeren Budosportlern intensiv genutzt. Max und Toni glänzten durch Kreativität, Engagement und Witz und dadurch brachten sie die Kinder immer wieder zum Lachen und auch zum Mitmachen. Die erlernten Vorführungen sollten dann am letzten Abend allen demonstriert werden.

Auch dieser zweite Tag war für alle Teilnehmer wieder ein toller aber auch anstrengender Tag und jeder war gespannt, was der morgige Tag alles bringt.

Der 3. Tag einer Budo Sommerschule beginnt erfahrungsgemäß etwas verhaltener. Bei den meisten Teilnehmern stellt sich so etwas wie Muskelkater oder leichte Müdigkeit ein. Trotz alledem musste es ja weitergehen. Und wie es weiterging!

Gerhard Schmitt eröffnete den Trainingstag mit einer Runde Friskis og Svettis und brachte die Teilnehmer gehörig in Schwung. Im Folgenden konnten die Sportler den Vormittag über zwischen Judo bei Mario Göckler, Jiu-Jitsu bei Gerhard Schmitt, Kata bei Thomas Uehlken, Savate bei Gerhard Schmitt und Tai Chi und Aikido bei Peter Klische-Drolshagen wählen. Auch hier wurde wie gewohnt etwas für jeden Geschmack geboten.

Nach dem Mittagessen durfte ich als Do-

Kick- und Thaiboxen mit Timo Pargmann.

Gerhard Schmitt bei einer Kontrolle des Angreifers durch Würgetechnik…

… und bei Verteidigung mit einem Spazierstock.

zent auf die Matte, da der eigentlich dafür vorgesehene Dr. Wolfgang Weinmann wegen Krankheit in diesem Jahr nicht an der Sommerschule teilnehmen konnte, Thema Judo-Grundlagen für Kids und Erwachsene. Gerhard Schmitt mit Savate und Peter Klische-Drolshagen mit Aikido vervollständigten den Trainingsnachmittag.

Auch nach dem Abendessen gab es wie immer ein freies Training und hier ging es heiß her. Alle angebotenen Disziplinen und Einheiten waren hoch frequentiert und machten den Teilnehmern der Sommerschule sichtlich Spaß.

Der 4. Tag war außergewöhnlich. Es war zum einen extrem heiß und zum anderen standen am Abend die Kinder klar im Mittelpunkt.

Verabschiedung der Referenten durch die Budoka durch „Abschlagen"

Aber alles der Reihe nach. Der Tag begann wieder mit einem ordentlichen Aufwärmtraining geleitet von Gerhard Schmitt, der eine ordentliche Einheit Friskis og Svettis zum Besten gab. Anschließend durften auch schon wieder alle Budoka zwischen Tai Chi, Judo, Jiu-Jitsu und Sambo wählen, während Thomas Uehlken wieder seine Prüflinge für Judo vorbereitete und die Kate lehrte. Leider mussten Stefan Buben anschließend aus Termingründen mit einigen seiner Sambo-Sportler und auch Mario Göckler mit einigen Thüringer Budoka wieder abreisen.

In den Nachmittagsstunden wurde allen Teilnehmern ein Härtetest abverlangt. Schuld war nicht das angebotene Spektrum, auch ich war wieder als Dezent eingeteilt, sondern eindeutig das Wetter. Die Temperaturen kletterten am Nachmittag auf weit über 30° und so wurde bei vielen Athleten ein etwas „kleinerer Gang" gefahren.

Highlight des heutigen Tages war das gesellige Zusammensitzen aller Sommerschulteilnehmer. Hier hatten unsere Kinder rund um Toni Winklers und Max Wieles Kindermitmachzirkus ihre große Std. Sie präsentierten dem wirklich begeisterten Publikum eine bühnenreife Show und ernteten viel Applaus.

Die Vorführung der Kinder endete mit einer Pyramide.

Im Anschluss gab es lecker gegrilltes Fleisch, tolle Salate und auch das ein oder andere Getränk. Dem Dank gilt hier besonders den „Grillmeistern" Herbert Schneider, Hans-Jürgen Krieghoff und Klaus Bartels. Das Grillen war diesmal im wahrsten Sinne des Wortes, auch vom Wetter her, eine heiße Sache.

Der 5.Tag und damit für dieses Jahr der letzte der NDK-Sommerschule 2013 begann wieder mit dem legendären Aufwärmtraining von Gerhard Schmit und das wieder bei hohen Temperaturen. „Friskis og svettis" geschwängerte Luft strömte durch die Halle. Das eine oder andere Stöhnen war diesmal schon recht früh zu vernehmen, steckten doch die absolvierten Einheiten der letzten Tage tief in den Körpern der Teilnehmer. Dann folgten zum Abschluss noch Einheiten in Aikido und Jiu-Jitsu, während auf der dritten Matte Thomas Uehlken (6. DAN) und Horst Lübben (5. DAN) die Kyu-Prüfungen im Judo vornahmen. Beiden Judoka, die sich zur Prüfung stellten, zeigten ein erstklassiges Programm und wurden mit dem jeweiligen Aufstieg in den angestrebten Schülergrad belohnt, Toni Winkler erhielt den 3. Kyu und Alexander Lämmer den 5. Kyu.

Leider rückte die Mittagsstunde entgegen und damit auch das Ende der Sommerschule 2013. Nach der Verabschiedung durch den Präsidenten Wilken Bornemann und des Lehrreferenten Klaus Bartels folgte der gemeinsame Mattenabbau.

Für mich war dieser Lehrgang in meiner alten Heimat Niedersachsen ein großes Erlebnis, sportlich wie auch in privater Hinsicht, denn ich habe sehr viele neue BUDO-Sportfreunde kennengelernt. Ich werde mich im nächsten Jahr ganz sicher wieder zu dieser Sportschule anmelden, den Termin 11. bis 15. August habe ich schon in meinen sportlich sehr engen Terminkalender bereits berücksichtigt. Ich hoffe, dass ich dann auch einige weitere bayerische Budosportler zu dieser Sommerschule mitbringen kann.

Bei Klaus Bartels möchte ich mich bedanken, dass er mich auf diesen tollen Lehrgang aufmerksam gemacht hat und ganz besonders bei Christian Müller, der NDK-Pressewart, der mir zu diesem Bericht seine gesamten Aufzeichnungen und sein Bildmaterial zur Verfügung gestellt hat.

Text: Herbert Possenriede, nach Aufzeichnungen von Christian Müller, NDK

Fotos: Christian Müller, NDK

Bunter Bilderbogen aus Berlin

Juni 2013 bis September 2013 Fotos: Jutta Nest

7.8.2013. Harry Utzat aus Bremen überreicht Lothar Nest ein großes Bild für das 1. Judo-Welt-Museum.
Er wurde Mannschafts-Europameister 1967 in Rom. In der Mannschaft standen: Harry Utzat, Gerd Egger, Ferdi Miebach, Peter Herrmann und Klaus Glahn.1969 wurde Harry Utzat noch einmal in Ostende/ Belgien Team-Europameister.
Lothar und Harry verbindet eine 50 jährige Freundschaft. Sie standen 1963 im Finale der „ Norddeutschen" in Bremerhaven. Der Endkampf ging damals noch über 10 Minuten. Harry war Nationalkämpfer und Internationaler DEM. Lothar und Harry kämpften später noch als sportliche Gegner in den 70-er Jahren in der Judo-Bundesliga!

4.8.2013 European-Junior-Cup Berlin - Lothar Nest mit der Judo-Olympiasiegerin Yvonne Bönisch (Athen 2004)

Alle Artikel dieser Seite: Lothar Nest, 9. Dan DDK, Budobeauftragter DDK LG Berlin

4.8.2013 - EJ-Cup-Berlin - Lothar Nest wird „eingerahmt" von Hans van Essen (l.),Media director of the „EJU"(Niederlande) und von Akos Braun (Ungarn), dem Judo-Weltmeister bis 73kg von 2005 (Kairo).

4.8.2013 - EJ-Cup - Klaus-Peter Stollberg mit Lothar Nest. Peter ist mit Susann Singer, 3.EM 1990, verheiratet. Erfolge: 3. WM 1983 in Moskau, 3.Platz EM 1982/83 und 1985 - DDR -National-Mannschaft 1978-1989 (60,-kg).

August 2013 - Phelan Göhrmann (Sohn des JU-JUTSU Weltmeisters Joachim Göhrmann) bringt von seinem Japanaufenthalt zahlreiche schöne Geschenke für das 1. Judo-Welt-Museum von Lothar Nest mit.

4.8.2013 - EJ-Cup-Berlin-v.l.: Dr. René Damaschke (1979 1.Platz bis 78 kg beim EJU-A Turnier in Potsdam), Lothar Nest und Frank Wuttig (Filmrolle in „Euch werd`ich`s zeigen...- ein Judo-Film der DDR). Frank machte 1978 seinen 1. Dan Judo. Prüfer waren Europameister Karl Nitz, DDR-Weltspitzen Trainer Henry Hempel, heute 9. Dan DJB und Gerd Schneider, 8. Dan.

Am 23.7.2013 besuchte Frank Heidel, 1. Dan, das1. Judo-Welt-Museum! Es war ein Geschenk zu seinem 50. Geburtstag von seiner Frau Birgit Heidel. Beide kommen aus Cottbus vom „Doitsu-Budo-Kwai".

Ein starkes Duzend! von links hinten: Hans Gottfried, 7. Dan, Joachim Göhrmann, 6. Dan, Dieter Seibold, 8. Dan, Prof. Dr. Günter Hossfeld, 5. Dan, Harry Klempert, 6. Dan, Dieter Teige, 10. Dan, Klaus Trogemann, 6. Dan TSD, 6. Dan HKD von links vorne: Frank Heidel,1. Dan, Lothar Nest 9. Dan MA, 9. Dan WJJF, 9. Dan DDK, Hartmut Peters, 6. Dan, Peter Reich, 6. Dan, Willi Donner, 8. Dan.

Alle Fotos dieser Seite vom 24. August 2013.

„8, 9, 10 – 3 die sich gut versteh´n!" – Lothar Nest und Dieter Teige nehmen den neuen 8. Dan - Träger Dieter Seibold in die Mitte! Die „Vita" von Dieter Seibold kann man nachlesen auf der Internet-Seite des 1. Judo-Welt-Museums unter: „Persönlichkeiten des Deutschen Judo-Sports", „Hall of Fame".

Über 400 Jahre Judowissen! v.l.: Dieter Lücke, Peter Volkmann, Lothar Nest, Michael Utpott (Jugend-Europameister 1967), Wilfried Rausch und Herbert Kirpal.

„Rot-Weiß-Rot, im 6er Pack! Dan Ehrungen in Berlin! von links: Dieter Seibold, 8. Dan, Lothar Nest, Hartmut Peters, 6. Dan, Peter Reich, 6. Dan, Harry Klempert, 6. Dan, Präsident Dieter Teige.

Ein starkes Duo – Judoka und Karateka: Willi Donner. 8. Dan , schenkt Lothar ein Judoheft von 1965 mit dem Titelbild von Weltmeister Inokuma/ Japan (Tai-otoshi) Bildunterschriften Lothar Nest. 9. Dan, Budobeauftragter LG Berlin

Hohe Dan-Ehrungen für Judoka in Berlin am 24. August 2013!

Bevor es „richtig" losging gab es ein „buntes" Vorprogramm vor zahlreichen Zuschauern! Unsere Bauchtanz – Lehrerin Souraia bot einen schönen Querschnitt ihres Könnens bei orientalischer Musik, - besonders das männliche Publikum war total begeistert!

Danach begann es im wahrsten Sinne des Wortes „richtig zu krachen"! Unser Spitzentrainer Joachim Göhrmann, 6. Dan (Ju-Jutsu-Weltmeister 1998) bot mit seinem total schmerzunempfindlichen Uke Tim und seiner Frau Phyllis eine knallharte Selbstverteidigungs-Show. Den lange anhaltenden Beifall hatte sich dieses SV-Team wirklich verdient!

Eröffnungsansprache!
Nach meiner Eröffnungsansprache wurden die Ehrungen für verdiente Judoka der Extraklasse durch den DDK-Präsidenten Dieter Teige (seit 1991 im Amt) in einem würdevollen Rahmen vorgenommen, Unterstützung hatte Dieter durch den DDK-Vize-Präsidenten Hans Gottfried. Die „Schwarz-Weiß-Rote" Budo-Elite stand inzwischen erwartungsfroh in einer Linie auf der Tatami des „1. Judo-Welt-Museums"!

Ehrung zum 8. Dan für Dieter Seibold aus Königsbronn!
Mit Dieter Seibold aus Königsbronn wurde ein Judoka der Extraklasse geehrt der dem deutschen Judosport in den 60er und 70er Jahren unendlich viel gegeben hat! Er hat einen hoch verdienten Platz in der „Judo-Hall of Fame" bekommen!

Dieter Seibold war 1969 jüngster Sportdirektor aller Sportarten im DSB (heute DOSB) - gründete die Judo-Leistungszentren. Er ist Mitglied der Japanischen Olympischen Akademie 1979 – Mitglied der IJF, Geschäftsführer der deutschen Sporthilfe, und er hat eng mit Josef Neckermann zusammengearbeitet! Er half auch mit bei der Expo 1970 in Osaka / Japan! Der DSB / NOK Präsident Willi Daume bezeichnete die von Dieter Seibold entwickelte und konsequent umgesetzte Plankonzeption für den DJB als das für alle Sportverbände „Modell der Moderne"!

Er war außerdem ein erfolgreicher Judoka und wurde 1959 und 1960 Deutscher Jugend-Meister und gehörte danach Anfang der 60er Jahre zur Deutschen Männerspitzenklasse im Leichtgewicht. Seit 26.7.1961 ist Dieter Seibold Mitglied im DDK e.V.! Außerdem war er zum Studium in den 60er Jahren in Japan, u.a. trainierte er wie Lothar Nest 1969 am Kodokan / Tokyo! Wir sind stolz so einen Mann in unseren Reihen zu haben.

Im Anschluß an die Verleihung des 8. Dan bekam Dieter Seibold noch die Ehren-Medaille als großer Förderer des 1. Judo-Welt-Museums von Lothar Nest verliehen!

Ehrung zum 6. Dan Judo für Hartmut Peters aus Hamburg
Dieses geschieht in Anerkennung seiner Verdienste für das nationale und internationale Judo, indem er wegweisende Trainings- und Coaching-Methoden für das gesamte Judo entwickelte.

Er war Junioren-Europa-Meister 1966, Deutscher Meister und Militär-Weltmeister und kann auf eine erfolgreiche, internationale Kariere zurückblicken! Hartmut Peters setzt sich, genau wie Dieter Seibold und Lothar Nest, für Freundschaft zwischen DDK und DJB ein! Er war jahrzehntelang Flug-Kapitän und ist heute noch oft in den USA und fliegt auch in Deutschland noch im Helicopter, u.a. als Privat-Pilot und Freund für unseren berühmten Olympia-Sieger Ole Bischof von 2008! Für seine großzügigen Spenden erhielt er außerdem von Lothar Nest die Förderer-Ehren-Medaille des 1. Judo-Welt-Museums!

Ehrung zum 6. Dan Judo für Harry Klempert aus Berlin!
Harry Klempert vom „PSV Olympia" ist überall zu finden und überall beliebt! Er ist ein erfolgreicher Vereins-Funktionär, Kampfrichter, u.a. weltweit bei den „World-Masters", sogar in Brasilien und Kanada! Er war u.a. 3. bei den World-Masters! Zu DDR-Zeiten,- bis 1989 war er unentbehrlich bei der Ausrichtung der berühmten Potsdamer Turniere mit Teilnehmern der IJF-Weltspitzen-Judokas! Für seine zahlreichen Spenden erhielt der stets tadellos auftretende Judoka Harry Klempert schon am 21.1.2012 die Förderer-Ehren-Medaille des 1. Welt-Museums von Lothar Nest in Potsdam anläßlich der Deutschen Meisterschaft!

Ehrung zum 6. Dan Judo für Peter Reich aus Berlin!
Peter Reich, „SG Fernsehen", ein Urgestein des Berliner Judosports, – war auch zu DDR-Zeiten ein erfolgreicher und beliebter Judoka, der ebenso als Kampfrichter und Organisator glänzte! Er ist stets gradlinig und bekannt für seinen Humor. Auch im Jiu-Jitsu / Ju-Jutsu ist er ein Experte! Er war Ausrichter von zahlreichen Turnieren! Peter Reich spendete unzählige Bücher und Judohefte aus der DDR-Zeit,- wofür er von Lothar Nest die Förderer-Medaille des 1. Judo-Welt-Museums erhielt!

Was gab es noch?
Nach den Ehrungen hielt Dieter Teige eine sehr nette Ansprache für mich! Ich fühlte mich sehr ergriffen und geehrt! Große Freude kam auf, als Dieter mir das 1. DDK-Mitgliedsbuch, von Judo-Vater Alfred Rhode persönlich handschriftlich geführt, übergab! Ein Schatz, - ja ein Juwel der Judowelt ist nun in meinen Händen und für alle im 1. Judo-Welt-Museum zu besichtigen. Der 1. Beitrag, die Mitglieds-Nr. 1 wurde von Alfred Rhode bezahlt: 5,- DM Eintrittsgeld und 2,-DM Jahresbeitrag für 1952.

Der Vater von Dieter Teige, Willi Teige, Mitglieds-Nr. 61, trat 1953 in das DDK ein, Dieter Teige am 1.1.1961, Dieter Seibold am 26.7.1961, Hartmut Peters am 1.12.1965 und Lothar Nest am 1.8.1966.

Auch Dieter Seibold, Hartmut Peters und der bekannte Ringer, Judoka und Ju-Jutsuka Dieter Rast, 8.Dan JJ bedachten mich mit unter die Haut gehenden Lobreden! Es ist toll solche Freunde zu haben! Ich wollte es nicht unerwähnt lassen, dass Willi Donner, 8. Dan Karate aus Düsseldorf, und der extra aus Kassel-Wilhelmshöhe angereiste Japan-Experte Prof. Günter Hossfeld, 5. Dan Judo, die Förderer-Ehren-Medaille des 1. Judo-Welt-Museums erhielten! Aus Cottbus reiste unser neues DDK-Mitglied Frank Heidel, 1. Dan, an.

Anschließend stellten sich alle Geehrten mit dem Präsidenten für Erinnerungsfotos auf. Bekannte Judokas aus der „guten alten Zeit" wurden auch am Rande der Tatami begrüßt: Bodo Bethke, Lutz Bethke, Horst Hilbig, Dieter Lücke, Peter Volkmann, Wilfried Rausch, Herbert Kirpal, der erste deutsche Jugend-Europa-Meister von 1967 Michael Utpott vom VfL Tegel, Volker Schulz.

Meine Frau Jutta hatte mit ihrer Freundin Edith vorher ein Buffet aufgebaut, dafür danke ich ihnen von ganzem Herzen! Die Feier konnte beginnen. Die Herrenrunden wurden aufgelockert durch Karen Teige und Anni Donner u.v.a.

Ein schöner Tag ging zu Ende! Ich danke euch allen! Der 24. August 2013 wird vielen unvergessen bleiben.

Lothar Nest, 9. Dan
Budobeauftragter LG Berlin

初段

Endstation 1. Dan oder die Entwicklungsmöglichkeiten eines Schwarzgurtträgers und Meisters

Neulich wurde ich zufälligerweise ein unbeteiligter Zeuge eines Gespräches zwischen einem angehenden Meister und einem ersten Danträger. Dabei ging es darum, ob man auch noch weitere Perspektiven über die reine Erlangung des Schwarzgurtes hinaus für sich selbst hätte. Ich habe dies zum Anlass genommen, mir mal darüber meine eigenen Gedanken zu machen. Nachdem ich selbst jetzt schon seit fast 50 Jahren in der Budo Welt aktiv bin und darin einen gewissen Reifegrad erlangt habe, habe ich mal meinen Werdegang Revue passieren lassen und bin zu der Ansicht gekommen, dass man Einiges hierzu erzählen kann.

Jeder, der einmal mit der Budo Welt in Berührung kam, hat irgendwann einmal in einem Stil als ein Weisgurt oder adäquat angefangen. Die Beweggründe zu diesem Schritt mögen unterschiedlicher Natur gewesen sein. Neugierde, keine andere Alternative in der Umgebung, mangelndes Selbstvertrauen, körperliche Schwächen oder einfach wie in meinem Fall, sich endlich im Ernstfall wirksam verteidigen zu können. Am Anfang ist alles neu, die ungewohnte Bewegung, der strikte Trainingsrahmen, seltsame Etikette und fremde Terminologie. All das Ungewohnte lässt einem erst einmal den zwangsläufig auftretenden anfänglichen Muskelkater, der zu den ersten Trainingswochen als natürlich mit dazu gehört, vergessen. In der Regel stellen sich beim Durchschnittsbegabten nach wenigen Monaten schon die ersten Erfolge ein, wie größere Beweglichkeit und Flexibilität, Erstarkung der Muskelkraft, verbesserte Allgemeinkondition, bessere Beherrschung der neuen ungewohnten Techniken, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Und schon hat man plötzlich ein weiteres Ziel vor Augen. Die erste Prüfung, in der man seinen neuen erzielten Leistungszuwachs in seinem Stil einem kompetenten Gremium kritisch unter Beweis stellen soll. In der Regel ist dieser erste Schritt von Erfolg gekrönt. Dieser Erfolg, eine bestandene Prüfung, spornt einen an, auf diesen neuen Schritt einen weiteren Schritt in diese eingeschlagene Richtung zu beschreiten. Es folgen dann in regelmäßigen zeitlichen Abständen - entsprechend der gemachten Fortschritte - weitere Prüfungen bzw. höhere Graduierungen. Zu diesem Zeitpunkt kommt in der Regel ein weiteres Element hinzu, der erwachte Ergeiz, der einen zukünftig ansporn auf diesem nun seit geraumer Zeit eingeschlagenen Weg weiter zu machen. Es fängt sehr selten jemand mit der Absicht an, eines Tages darin einen Schwarzgurt zu erwerben. Wer also als Schüler - Farbgurt - schon einige Höhen und Tiefen durchschritten hat, ohne sich davon entmutigen zu lassen, der sieht als zwangsläufige Folge plötzlich das erstrebenswerte Ziel vor Augen, als Krönung seiner bisherigen Anstrengungen und Laufbahn, einen Schwarzgurt zu erwerben. Darauf konzentrieren sich nun seine ganze Aufmerksamkeit und sein Streben. Ich selbst, als ich mit dem Tang Soo Do anfing, hätte nie gedacht, darin eines Tages einen Schwarzgurt zu erwerben.

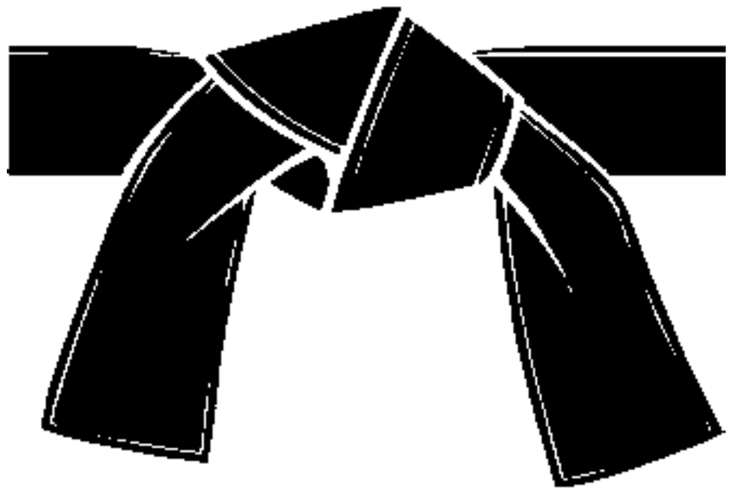
In der Regel gilt über alle Budo Stilarten hinweg eine ungefähre zeitliche Faustformel. Bei einem regelmäßigen Training zweimal die Woche braucht es bei gutem Trainingsfleiß und entsprechender Ernsthaftigkeit je nach jeweiligem Regelwerk innerhalb der einzelnen Stilarten ungefähr vier bis sechs Jahre, um nach Durchlaufen der Farbgurte bzw. Schülergrade einen Schwarzgurt bzw. ersten Dangrad zu erlangen. In diesem Zeitraum hat man schon einige Höhen und Tiefen durchwandert, was auch zwangsläufig nicht ausbleibt und sich nicht vermeiden lässt. Um so ein Ziel zu erlangen, muss man schon einen steinigen Weg mit all den damit verbundenen Mühsalen durchschreiten. Man hat viele Mitstreiter vor und nach einem kommen und gehen sehen, die diesen Weg bis zur Schwarzgurtreife nicht durchgehalten und schon früher aufgegeben haben. Ohne Fleiß kein Preis und es ist auch noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Nun ist es auch ganz natürlich, dass nach anfänglicher Euphorie irgendwann über kurz oder lang die nicht ausbleibende Ernüchterung sich breit macht.

Nun hat man endlich nach so langer Zeit des sich eifrigen Bemühens das Ziel, einen Schwarzgurt zu erlangen, erreicht! Am Anfang ist alles neu und man trägt mit Stolz seine neue Errungenschaft - den Schwarzen Gürtel - spazieren. Übernimmt auch in der Regel die damit verbundene Verpflichtung, jetzt auch ein Training zu geben oder zu übernehmen. Auch das ist etwas Neues und beschäftigt einen am Anfang, wie es auch einem ein neues Selbstwertgefühl gibt. Nun ist es auch ganz natürlich, dass nach anfänglicher Euphorie irgendwann über kurz oder lang die nicht ausbleibende Ernüchterung sich breit macht. Bis zum Schwarzgurt war man inklusive der speziellen Vorbereitungen ständig in einem fortschreitenden körperlichen wie geistigen Lernprozess, der mit der Erlangung des ersten Dangrades seinen Abschluss gefunden hat. Über kurz oder lang stellt sich dann aber auch zwangsläufig eine Ernüchterung ein. Die neue Farbe wird zur Selbstverständlichkeit und das Training geben verkommt zur Routine. Man kommt sehr bald an einen Punkt, an dem man sich fragt, war das jetzt alles? Nachdem ich den ersten Dangrad erreicht hatte, konnte ich mir damals nicht vorstellen, weitere Dangrade je zu erwerben. Normalerweise war bzw. ist jetzt das nicht alles gewesen, sondern nach Öffnen der Tür in die Welt der Schwarzgurte und Meister fängt es ja gerade erst richtig an. Hier beginnt der eigentliche Schritt, zu erkennen, dass man sich auf den Weg - Way of Life - begibt bzw. begeben sollte, der im fernen Osten als „Do“ bezeichnet wird. Wie der Begriff schon zu erkennen gibt - Way of Life - beginnt jetzt die eigentliche lebenslange Reise durch seine spezielle Kampfkunst. Wobei die Einstellung Budo übergreifend unabhängig der gewählten und betriebenen Stilart zu sehen ist. Jetzt beginnt die sich dämmernde Erkenntnis, dass man die Verpflichtung eingegangen ist, sich ständig fortwährend im Sinne des Budo und des Do Geistes weiter zu entwickeln. Spätestens hier sollte die Erkenntnis sich breit machen, wie viel man noch alles zu lernen hat, und dass es eigentlich jetzt erst richtig los geht. Wer diese Erkenntnis erlangt hat, bemüht sich zwangsläufig um entsprechende Literatur, um seinen geistigen Budo Horizont zu erweitern und sein Wissen darin zu vertiefen. Natürlich geht damit auch die Entwicklung der weiteren technischen Fähigkeiten einher. Man geht, wie man so sagt, nun nach dem Ende der Lehrlingszeit - Farbgurt bzw. Lehrling - als Budo Geselle bzw. erster bis dritter Danträger auf die Wanderschaft, um auch bei anderen Meistern - 4. Dan und höher - in seiner Kunst dazuzulernen bzw. in ihr noch intensiver unterwiesen zu werden. Dieser beschrittene Weg durch die unteren Dangrade ist zwangsläufig beschwerlicher als zuvor und von vielen Rückschlägen und zum Teil unangenehmen Lernprozessen begleitet. Nur wer sich davon nicht entmutigen und abschrecken lässt und unbeirrt auf diesem steinigen Weg weiter schreitet, wird eines Tages vor der Erlangung eines Meistergrades stehen. Als ein dritter Dan habe ich nicht daran gedacht, einmal vor einer Meisterprüfung zu stehen und einen Meistergrad zu erlangen. Sich dieser Anforderung mutig zu stellen, ist schon eine Herausforderung an sich. Eine Faustformel nennt auch hier ca. acht bis zehn Jahre vom ersten Dan aus als einen realistischen Zeitrahmen. Denn der Kampfkünstler muss ja nicht nur sich in seinen technischen Fähigkeiten weiterentwickeln, sondern auch sein theoretisches Wissen entscheidend erweitern. Und nicht zu vergessen, für die Erlangung eines Meistergrades ist auch die Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit, untermauert von entsprechend erworbener Lebenserfahrung, unabdingbar. Ein Meister - japanisch Sensei, koreanisch Sah Bum Nim - soll durch sein Vorbild in der Lage sein, seinen praktizierten Stil kompetent in Theorie und Praxis an seine unteren Danträger weitergeben zu können und sie auf dem Wege zur Erlangung eines eigenen Meistergrades tatkräftig zu unterstützen.

Meister werden nicht geboren, sie werden gemacht

Auch mit der Erlangung eines Meistergrades hört die Entwicklung auf dem Weg - dem „Do“ - nicht auf. Nur ist auch hier der Lern- und Entwicklungsprozess durch die höheren Meistergrade länger und zeitaufwendiger. Es ist ja auch schließlich die Entwicklung vom reinen Handwerker zum Künstler, einem Künstler in seiner speziellen Kampfkunst. Auch hier bilden die zwangsläufig nicht ausbleibenden Rückschläge und Erfolge nur einen wichtigen Teil des Rückgrades auf dem Weg zu einem höheren Meistergrad. Hier gilt als Faustformel 10 bis 15 Jahre vom 4. Dan zum 6. Dan. Meister werden nicht geboren, sie werden gemacht. Und das Machen ist ein lebenslanger nie aufhörender Lernprozess im Sinne des „Do“! Wer sich auf den steinigen und beschwerlichen Weg dazu begibt, weiß zu diesem Zeitpunkt nicht, auf was er sich dabei einlässt. Erst von der Höhe des Gipfels des Erreichten gewinnt man die Erkenntnis, auf was man sich eingelassen hat, und dass oder ob es im Nachhinein für einen persönlich der Mühe wert war.



Es ist schon eine schöne Erfahrung, wenn man als reifer und erfahrender Senior Meister über einen riesigen Schatz an Erfahrungen, technisch wie theoretisch verfügt und aus dem Vollem schöpfen und es an die nächsten Kampfkunstgenerationen weitergeben kann. Das in der Regel sehr positive Echo aus den Reihen der Schüler und Schwarzgurte ist einem Dank genug. Zu diesem Zeitpunkt schaut man auf 30 bis 40 Jahre Lehrzeit in den Budo Künsten mit den entsprechenden Wanderjahren zurück.

Zum Schluss noch eine Bemerkung am Rande: Nicht jeder wird sich aus der Breite der anfänglichen Masse der Anfänger in den Niederungen nach oben arbeiten und zum schließlich anerkannten Experten seiner Kunst durchkämpfen, wo die Luft zwangsläufig dünner aber immer klarer für die so wichtigen Erkenntnisse in seinem persönlichen Stil wird.

Zu diesem Zeitpunkt steht man an einem Scheideweg, soll man seine gewonnen Erkenntnisse und sein Wissen zum Wohle seines Verbandes innerhalb dessen als ein respektierter und anerkannter loyaler Senior Meister unter einem existierenden Weisung gebenden Großmeister weitergeben, oder - wie es einige tun - den Schritt machen, sich zu einem Großmeister mit all den dazugehörigen Verantwortungen in seinem bisherigen Verband wählen lassen. Es gibt natürlich auch die Variante, dass ein Senior Meister nach vielen Jahren seines Kampfkunstwerdeganges sich dazu entschließt, einen eigenen Verband mit seinem eigenen Stil zu gründen und dort die Aufgabe eines Großmeisters auszuüben. Dieser Zeitpunkt tritt erst so nach ca. über 40 Jahren Wirken in einer Kampfkunst Stilart ein.

Nicht jeder trägt allerdings das dazu notwendige Potenzial und Charisma für einen Großmeister in sich, um einen Verband wie auch die jeweilige praktizierte Stilart erfolgreich weiterzuführen und für die Nachfolger am Leben zu erhalten. Viele fühlen sich berufen, aber nur Wenige sind es wirklich, wie einem die Erfahrungen aus der Vergangenheit allgemein so lehrt.

Klaus Trogemann, Pressereferent

SEPA
(IBAN/BIC)

Bankleitzahl
Kontonummer

Liebe Budofreunde,

dass sich der Schatzmeister im DDK-Magazin zu Wort meldet, gehört eher zu den seltenen Ereignissen. Und natürlich steht diese Wortmeldung mit den Finanzen unseres Kollegiums in Verbindung.

Um es kurz zu sagen: Die Europäische Währungsgemeinschaft hat nun auch das DDK erreicht. In etlichen Tageszeitungen, und in Merkblättern der einzelnen Banken und Sparkassen wird immer wieder darauf hingewiesen, dass für alle Bankgeschäfte ab 1. Februar 2014 das eingeführte System von Bankleitzahl und Kontonummer seine Gültigkeit verliert.

An dessen Stelle treten IBAN und SWIFT-BIC im Rahmen des SEPA – eine Menge neuer Begriffe. Die Deutsche Bundesbank hat hierzu Erklärungen geliefert:

Zitat Bundesbank: Einheitlichkeit im Zahlungsverkehr – dank SEPA

> Die Welt wächst mehr und mehr zusammen. Im Zahlungsverkehr dominieren jedoch nach wie vor nationale Verfahren. Selbst im Euro-Raum sind Überweisungen und Lastschriften derzeit noch unterschiedlich geregelt. Um dieser Aufsplitterung ein Ende zu bereiten, haben Politik und Kreditwirtschaft einheitliche Regelungen für den nationalen und europäischen Zahlungsverkehr eingeführt. **SEPA** heißt dieses Projekt. Das Wort steht für **Single Euro Payments Area** (Einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum) und hat die Vereinheitlichung des bargeldlosen Zahlungsverkehrs in Europa zum Ziel. Die neuen einheitlichen Verfahren sind für Euro-Zahlungen in den 27 EU-Staaten, sowie Island, Liechtenstein, Norwegen sowie Monaco und der Schweiz nutzbar.

Zitat Bundesbank: Eine wichtige Nummer: die IBAN

> Die wichtigste Neuerung für Bankkunden ist eine Kennziffer, die künftig alle nationalen Kontoangaben (in Deutschland Kontonummer und Bankleitzahl) ersetzt: die IBAN (International Bank Account Number, internationale Bankkontonummer). Die IBAN ist je nach Land unterschiedlich lang (in Deutschland hat sie immer 22 Stellen), vom Prinzip her aber immer gleich aufgebaut: Sie besteht aus einem internationalen Teil, der sich aus einem Länderkennzeichen und einer Prüfziffer zusammensetzt, und einem nationalen Teil, der individuelle Kontodetails enthält. In Deutschland sind das die Bankleitzahl und die Kontonummer.

Zitat Bundesbank: Der BIC: vorübergehend noch unverzichtbar

> Bei inländischen Überweisungen und Lastschriften voraussichtlich bis Februar 2014 und bei grenzüberschreitenden Zahlungen bis Februar 2016 muss noch eine weitere Kennzahl angegeben werden: der BIC (**Business Identifier Code**). Das ist ein international standardisierter Bank-Code (vergleichbar mit der Bankleitzahl in Deutschland), mit dem Zahlungsdienstleister weltweit eindeutig identifiziert werden. Eine andere Bezeichnung für den BIC ist SWIFT-Code (**Society for Worldwide Interbank Financial Telecommunication**).

Das Formular „Sepa-Mandat“ haben wir auf der Umschlagseite 3 nochmals abgedruckt.

Was bedeutet dies nun für das DDK und seine Mitglieder? Nun, für unsere Mitglieder zunächst einmal nichts. Die bestehenden Einzugsermächtigungen für den Mitgliedsbeitrag werden übernommen (im Bankerdeutsch: umgewidmet). Hierzu ist es aus juristischen Gründen erforderlich, jedem Mitglied **PERSÖNLICH** die Daten mitzuteilen, unter denen der Beitragseinzug erfolgen wird.

Diese Daten bestehen aus der **Gläubiger-Identifikationsnummer** sowie der **Mandatsreferenz**.

Die **Gläubiger-Identifikationsnummer** ist uns von der Deutschen Bundesbank erteilt worden, und lautet:

DE91DDK00000343360

Die Mandatsreferenz muss das einzelne Mitglied eindeutig identifizieren. In unserem Falle geschieht dies durch unsere Mitgliedsnummer, die beispielhaft so aussieht:

1006453 oder **2011053**

Um die Verpflichtung zur persönlichen Information nachzukommen, wird jedem am bisherigen Lastschriftverfahren teilnehmenden Mitglied im **Januar 2014** vom DDK ein Betrag in Höhe von 0,01 € überwiesen. Im Buchungstext auf dem Kontoauszug werden dann personalisiert diese Daten mitgeteilt.

Die bisherigen Formulare der Einzugsermächtigungen finden ab sofort keine Verwendung mehr, und werden durch ein SEPA-Mandat ersetzt. Auch hier gibt es neue gesetzliche Vorschriften. Weiter hinten im DDK-Magazin finden Sie ein Muster dieses zukünftig zu verwendenden Formulars. Bedauerlicherweise muss der Text auch in englischer Sprache wiedergegeben werden, damit dieses Mandat auch für unsere Mitglieder im europäischen Ausland Gültigkeit erlangt.

Noch ein wichtiger Hinweis: SEPA verpflichtet uns, eine genaues Datum des Beitragseinzuges festzulegen. Bisher erfolgt dieser am 1. März eines jeden Jahres. Dies kann aber auch ein Wochenende sein, **sodass ab 2014 die Lastschrift am 1. Arbeitstag des Monats März erfolgen wird.**

Mitglieder, die Rechnungen des DDK bezahlen (Beitrag, Materialstelle etc.), sollten spätestens ab 1. Februar 2014 die IBAN und die BIC unseres Vereinskontos benutzen:

IBAN: DE60 5085 2651 0045 1117 88

BIC: HELADEF1DIE

Wie weiter oben gesagt, für das einzelne Mitglied ändert sich nicht viel, aber zur Erfüllung der uns auferlegten Rahmenbedingungen ist schon ein ziemlicher Aufwand erforderlich (z.B. Umstellung der verwendeten EDV-System, Briefbogen etc.).

Um wirklich alle Mitglieder zu erreichen, wird dieser Artikel bis einschließlich der Frühjahrsausgabe des DDK-Magazins wiederholt.

Vielen Dank für Ihre Geduld beim Lesen dieses doch wirklich trockenen Stoffes. Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung, sei es per Telefonat oder per Email.

Udo Schäfer, Dipl.-Ing.
Schatzmeister

Fitness für Kampfsportler

Grundlagen zum Fitnesstraining

Fitness bedeutet für Kampfsportler, leistungsfähig im Kampfsport zu sein und sich dabei in guter körperlicher Verfassung zu befinden. Sie können das momentan bestmögliche Leistungspotential abrufen. Ihre Techniken sind auf hohem Niveau, und im Ausdauerund Kraftbereich sind Sie austrainiert. In einer solchen körperlichen Verfassung können Sie auch erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen. Um Ihre Fitness aufzubauen beziehungsweise zu erhalten, müssen Sie regelmäßig den Körper durch Training fordern und ihm so Reize setzen, da sich sonst die Leistungsfähigkeit nicht erhöht, sondern wieder abbaut.

Fitnesskomponenten

Die Komponenten körperlicher Fitness sind Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Um mit Fitnesstraining die Kampfsportleistungen zu verbessern, wie es dieses Buch zum Ziel hat, sind insbesondere Trainingseinheiten für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit durchzuführen. Ergänzend dazu können Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und Koordination eingesetzt werden. Das Training der Ausdauer steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Die Ausdauer wird im Kampfsport mittrainiert, beispielsweise bei Sandsacktraining, Pratzentraining und Sparring. Führen Sie zusätzliche Trainingseinheiten für die Ausdauer aus, um Ruhepuls und Belastungspuls zu senken. In Folge davon bleiben Sie in Training und Wettkampf länger fit und konzentriert. Die Kraft muss trainiert werden, um die muskulöse Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Mit regelmäßigem Training werden Sie die Schlag-, Stoß- und Tritthärte deutlich vergrößern und können gegnerische Treffer besser verarbeiten. Außerdem können Sie gezielt Muskelungleichgewichte beseitigen, welche sich durch einseitige Belastungen oder nach Verletzungen ergeben haben. Das Training der Beweglichkeit ermöglicht es, alle Kampfsporttechniken in vollem Bewegungsumfang auszuführen. Außerdem reduzieren Sie das Verletzungsrisiko, wenn Sie verspannte Muskelgruppen vor dem Training andehnen und somit die Ausführung im gewünschten Bewegungsumfang sicherstellen. Im Freizeitsport muss dem Training der Schnelligkeit weniger Beachtung gewidmet werden als den bereits genannten Fitnesskomponenten. Die Schnelligkeit wird aber auf Wettkampfebene ausschlaggebend. Hierfür ist sie im Kampfsport mitzutrainieren. Zusätzlich können Sie beim Ausdauertraining Ihre Schnelligkeit mit Sprints und im Krafttraining mit Schnellkraftübungen fördern, wie es in den Workouts des Buches dargestellt ist. Die Koordination wird bereits im Kampfsporttraining durch anspruchsvolle Technikkombinationen entwickelt. Zusätzlich können Sie anspruchsvolle Techniken im eigenständigen Training ergänzend üben. Außerdem bieten sich Gleichgewichtsübungen wie der Einbeinstand an, insbesondere nach Verletzungen, um das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit zu verbessern.

Trainingsreize

Unser Körper reagiert auf körperliche Belastung mit Anpassungsvorgängen. Wenn Sie im Training einen überschwelligen Reiz setzen, also eine größere Leistung abrufen als in der vorherigen Trainingseinheit, stellt Ihr Organismus nach einer Regenerationsphase ein größeres Leistungsniveau her. Dieser Vorgang, der zur Verbesserung des Ausgangsniveaus führt, wird Superkompensation genannt. Allerdings sind die möglichen Leistungsverbesserungen immer geringer, umso besser unser Körper trainiert ist. Wenn hingegen nur geringe Reize gesetzt werden, d. h. der Körper nicht gefordert wird, dann erfolgt auch keine Anpassung, sondern maximal ein Erhalt des Leistungsniveaus. Erfolgt für einige Zeit keine Reizsetzung, baut sich die Leistungsfähigkeit des Körpers wieder ab. Wenn beispielsweise ein Gipsverband zur Heilung eines Beinbruchs getragen wird, dann verringert sich die Muskulatur des geschützten Beines innerhalb weniger Tage deutlich. Entscheidend für die Anpassungsvorgänge und Leistungsverbesserungen ist, in welchem System der Körper gefordert wird. Im Ausdauertraining können beispielsweise kontinuierlich die Streckenlängen oder Intervalle gesteigert und im Krafttraining höhere Gewichte bewegt werden. Im Kampfsport werden alle Fitnesskomponenten angesprochen. Dabei kommt es in den Systemen zu Leitungsveränderungen, in denen der Trainingsreiz erfolgt ist. Der Organismus benötigt nach dem Trainingsreiz eine Regenerationsphase. In dieser Phase stellt sich der Körper auf den neuen Reiz ein. Nach einem überschwelligen Trainingsreiz verbessert er das Ausgangsniveau. Wie lange der Körper zur Regeneration und Anpassung benötigt, hängt von der Reizintensität, dem Trainingszustand, der ausgeführten Sportart und dem dadurch geforderten System ab. Nach einer Ausdauereinheit mit geringer Herzfrequenz benötigen Sie beispielsweise weniger Regenerationszeit als nach einer Ausdauereinheit mit intensiven Intervallen. Mit einer sinnvollen Regenerationsgestaltung wie Auslaufen, Massagen und ausreichend Schlaf, lässt sich die Erholungsdauer beschleunigen. Der Trainingseffekt ist dann optimal, wenn die Pause zwischen zwei Trainingseinheiten richtig gesetzt ist. Wird dem Körper nicht genug Zeit zur Regeneration gewährt, kann dies zu einem Zustand von Übertraining führen, was eine Verschlechterung des Leistungsniveaus zur Folge hat. Wird eine zu lange Pause zwischen zwei Trainingseinheiten gelassen, dann baut der Körper seine Leistungsfähigkeit wieder ab, und eine Verbesserung des Leistungsniveaus ist nicht mehr möglich. Da viele Komponenten auf die Dauer der Regenerationsphase einwirken, lässt sich diese nicht exakt bestimmen. Ziel des Kampfsportlers muss es ein, seinen Körper immer besser zu verstehen, um die Trainingsplanung optimal gestalten zu können. Zur Orientierung für Einsteiger lässt sich festhalten, dass diese zwischen zwei gleichen Trainingseinheiten zwei bis drei Tage pausieren sollten, je nachdem wie intensiv sie die erste Einheit wahrgenommen haben. Damit Sie häufig die Fitness trainieren können, wechseln Sie am besten die Sportarten ab. Sie können beispielsweise an einem Tag eine Kampfsporteinheit machen und am folgenden Tag die Ausdauer oder Kraft trainieren. Wie Sie Ihr Training entsprechend Ihrer Trainingsziele und Ihres Leistungsniveaus planen können, erfahren Sie im fünften Abschnitt.

Auszug aus dem Buch:
„Fitness für Kampfsportler“.
Mit freundlicher Genehmigung
vom Verlag pietsch, www.pietsch-verlag.de
und dem Autor Christoph Delp.

Neuerscheinung

Fitness für Kampfsportler

ISBN: 978-3-613-50733-3 •
Einband: broschiert
Seitenzahl: 144
Abbildungen: 240
Format: 170mm x 240mm
Erschienen: 06/2013
Preis: 14.95 €

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: udo.schaefer@ddk-ev.de
oder per Fax an: 02102 / 5 79 23-01

Vielen Dank!

Prüfungsordnung Judo Kyu-Grade

Wir möchten nochmals daran erinnern, dass die Kyu-Prüfunsgordnung gegen einen Unkostenbeitrag von 11,- € zzgl. Versandkosten über die Materialstelle bestellt werden kann. Die aktuelle Ausgabe beinhaltet auch die Stand- und Bodenprüfungsordnung mit farbigen Fotos aus den Tafeln. E-Mail: materialstelle@ddk-ev.de

Neuerscheinung

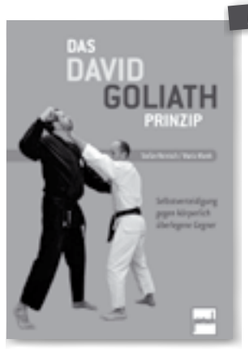
Ein starker Nacken

Mehr Erfolg im Kampfsport

Kampfsportler sollten nicht nur über eine große Bandbreite an Kampftechniken verfügen, sondern auch über eine starke Muskulatur. Besonders die Nackenmuskulatur muss enorme Kräfte ausgleichen – ein harter Kopftreffer oder Wurf aus beträchtlicher Höhe kann schwerwiegende Folgen haben. Jochen Schwenk und Andreas Schmidt vermitteln hier das Grundlagenwissen zum zentralen Thema Nackenmuskulatur. Sie führen in wichtige Trainingsmethoden ein und beschreiben detailliert zahlreiche Übungen, die durch aussagekräftige Bildsequenzen veranschaulicht werden.
Autor Andreas Schmidt (wie auch Jochen Schwenk) ist lizenzierter Kampfsportprofi, außerdem als Sportwissenschaftler, Ausbilder und Referent im Bereich Sicherheit tätig. Beide Autoren beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit der Relevanz der Griffkraft. sb

Ein starker Nacken - Mehr Erfolg im Kampfsport
ISBN: 978-3-613-50720-3 • Seitenzahl: 112 • Abbildungen: 189 Farbbilder
Format: 170mm x 240mm • Erschienen: 07/2013
Preis: 14.95 €

Neuerscheinung



Das David Goliath Prinzip

Selbstverteidigung gegen körperlich überlegene Gegner

Kleine und leichte Personen sind bei einer körperlichen Auseinandersetzung immer im Nachteil. Auch wenn man bestimmte Techniken im Training bei gleichwertigen Partnern gut beherrscht, sieht die Sache anders aus, wenn man unter Stress steht. Bei einer Verteidigung von „David gegen Goliath"ist also nur der Einsatz bestimmter Techniken sinnvoll. Als Fundament werden in dieser leicht nachvollziehbaren und ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitung drei einfache, aber wichtige und effektive Strategien herausgearbeitet. Darauf aufbauend kann mit bestimmten Folgetechniken gearbeitet werden.
Zur Autorin: Maria Marek ist Diplom-Pädagogin, betreibt seit 1985 Jiu Jitsu und hält Lehrgänge für Frauenselbstverteidigung. sb

Das David Goliath Prinzip - Selbstverteidigung gegen körperlich überlegene Gegner
Autoren: Stefan Reinisch / Maria Marek
ISBN: 978-3-613-50741-8 • Einband: broschiert • Seitenzahl: 112 • Abbildungen: 360 Farbbilder
Format: 140mm x 205mm • Erschienen: 07/2013
Preis: 14.95 €

Impressum

DDK-Magazin
Herausgeber:
Deutsches Dan Kollegium e.V.,
Verband der Meister und Lehrer
für Budo-Disziplinen
Vizepräsident:
Hans Gottfried
Franz-Boecker-Str. 52
86633 Neuburg a. d. Donau
Tel: 08431 / 4 03 81
Fax. 08431 / 4 39 66
hans.gottfried@ddk-ev.de
Internet: http://www.ddk-ev.de

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

Redaktion:
Klaus Trogemann • Stefan Becker

Redaktionsschluss DDK-Magazin
Nr. 62: 6. Dezember 2013

Anzeigenrepräsentanz/Produktion:
Visuelle Kommunikation
Stefan Becker
Naheweg 1, 53347 Alfter
Tel: 0228 / 7 48 23 90
info@beckerkom.de
www.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: © 2013 by DDK e.V.
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Mit Namen versehene Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei den für das DDK-Magazin zur Verfügung gestellten Text- und Bildmaterial halten die Autoren den Herausgeber von Rechten Dritter nach §97 UrhG frei. Das gilt insbesondere für das Recht am eigenen Bild nach §§22 und 23 KUG.

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

SEPA-Lastschriftmandat / SEPA Direct Debit Mandate

Name des Zahlungsempfängers / Creditor name:	**Deutsches Dan-Kollegium e.V.**

Anschrift des Zahlungsempfängers / Creditor address:

Straße und Hausnummer / Street name and number:	**Bleichstraße 25**
Postleitzahl und Ort / Postal code and city:	**40878 Ratingen**
Land:	**Deutschland**
Gläubiger-Identifikationsnummer / Creditor identifier:	**DE91DDK00000343360**

Ich ermächtige / Wir ermächtigen

(A) den Zahlungsempfänger Deutsches Dan-Kollegium e.V., Zahlungen unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich **(B)** weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Deutsches Dan-Kollegium e.V auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

By signing this mandate form, you authorise

(A) the creditor Deutsches Dan-Kollegium e.V. to send instructions to your bank to debit your account and **(B)** your bank to debit your account in accordance with the instructions from the creditor Deutsches Dan-Kollegium e.V. As part of your rights, you are entitled to a refund from your bank under the terms and conditions of your agreement with your bank. A refund must be claimed within 8 weeks starting from the date on which your account was debited.

Zahlungsart / Type of payment:	☒ Wiederkehrende Zahlung / Recurrent payment ☐ Einmalige Zahlung / One-off payment

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber) / Debtor address:

Straße und Hausnummer / Street name and number:	
Postleitzahl und Ort / Postal code and city:	
Land:	
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen) / IBAN of the debtor (max. 35 characters):	
BIC (8 oder 11 Stellen) / BIC (8 or 11 characters):	

Ort/Location:	
Datum (TT/MM/JJJJ) / Date (DD/MM/YYYY):	
Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber) / Signature(s) of the debtor:	

Adressen

DDK-Bundesvorstand

Vizepräsident
Hans Gottfried
Franz-Boecker-Str. 52
86633 Neuburg a. d. Donau
08431/43975
0152 / 31 75 75 32
08431 / 4 39 66
hans.gottfried@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

Sportreferent
Alfred Buchholz
Vielohweg 132c, 22455 Hamburg
040 / 58 97 92 70
01523 / 1 75 75 48
alfbuchholz@t-online.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
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i
82140 Olching
08142 / 1 37 73
08142 / 17 99 72
bb.tangsoodo@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

Vorsitzende der DDK Landesgruppen

LG Baden / Württemberg
Walter Albert
Stauferstr. 5, 78669 Wellendingen
/ 07426 / 42 00 40
quasare@kabelbw.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 Berlin / Brandenburg
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 / 58 97 92 70
01523 / 1 75 75 48
alfred.buchholz@ddk-ev.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
Klaus Bartels
Forkenkamp 17
31832 Springe

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
n.n.

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

Bundesbeauftragte

Karate
Horst-Richard Zettner
Seehofstr. 12
96163 Gundelsheim
0951- 700 983 39
0951- 700 983 38
Mobil: 0160 824 18 16
bg.karate@ddk-ev.de

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

Taekwondo
Mario Campagna
Weißenburger Str. 1
91126 Schwabach
0 91 22 / 15 711
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

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

Materialstelle
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

DDK-Magazin
Anzeigenrepräsentanz
und Produktion
Visuelle Kommunikation Alfter
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: redaktion.online@ddk-ev.de

Bankverbindungen:
Sparkasse Dieburg
BLZ 508 526 51
Konto: 45 111 788
IBAN DE60 5085 2651 0045 1117 88
SWIFT-BIC: HELADEF1DIE