G 58126

DDK-Magazin

21. Jahrgang
August 2014

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

Strategietagung in Bad Blankenburg/Thüringen

50 Jahre auf der Matte: Herbert Possenriede

Marco Huck und L. Nest unterstützen Kinder

Nr. 64

Die Wolf Sonnenheizung: eine perfekt abgestimmte Kombination aus Schichtenspeicher, Solarkollektoren, Solarsteuerung, einem Öl-/Gasbrennwertgerät, einem Biomassekessel oder einer Wärmepumpe. Ein äußerst effizientes Energiesparsystem aus einer Hand.

Mehr Infos unter:
www.wolf-heiztechnik.de

Wolf GmbH, Industriestr. 1, 84048 Mainburg
Tel. 08751/74-0, Fax. 08751/74-1600

WOLF
Energiesparen und Klimaschutz serienmäßig

Editorial 3

Bund
Graduierungen und Ehrungen 4
DDK Budo-Strategieversammlung 5

Bundesgruppen/ Bundesbeauftragte
Kyudo 8
Tang Soo Do 13

Aus den Landesgruppen
Brandenburg 8
Bayern 9 / 11
Bremen 10
Berlin 18

Forum
Portrait: Herbert Possenriede 14
Die sieben Wege einen Mobber zu besiegen 16
Der Bruchtest – Tameshiwara 20
Notwehrrecht 22

Termine 24
Leserbrief 25
Buchvorstellungen 26
Impressum 26

Anschriften U4

Titelfoto:
Aufgenommen an der Kiyosu-Burg, in der Nähe von Nagoya
Photo: Japan Photo Archiv, Hartmut Pohling
www.japan-photo.de

Liebe Mitglieder des DDK,

diesmal haben wir uns bemüht den Erscheinungstermin wieder näher an die bisher gewohnten Zeiten zu bringen. Um dieses weiterhin zu schaffen benötigen wir aber auch eine Vielzahl von Artikeln, Berichten, Meinungen und Beiträgen von uns allen aus den Vereinen, den Budodisziplinen und den Bundesländern zeitnah zu den Redaktionszeiten.

Bei der Erarbeitung der Handlungsgrundlagen zur Neuausrichtung des DDK e. V. kamen wir ebenso Schritt für Schritt weiter voran. Um als Budo Dachverband in Deutschland, der sich auf Leistungen, Budo Prinzipien und Traditionen stützt, seine Anziehungskraft für Budoka (Schüler und Meister) weiter zu erhöhen, musste viel bedacht werden. Entsprechende wichtige Weichen wurden auf unserer Arbeits- und Strategiesitzung vom 06. bis 09.Juni 2014 in Bad Blankenburg/Thüringen gestellt. Dort kamen viele interessierte DDK Mitglieder aus verschiedenen Regionen und Funktionen zusammen, um gemeinsam in guter und fruchtbarer Atmosphäre die Themenkreise neue Satzung mit Geschäftsordnung, Budo- und Fachlehrerausbildung, Prüfungen für Dan-Grade und Kyu-Grade, Kata Lehre und-Ausbildung, zukünftiges Wettkampfgeschehen, sowie die zukünftige Strategie des DDK e.V. zu diskutieren und dazu zukunftsweisende Beschlüsse zu fassen. Die von allen diskutierte und abgestimmte neue Satzung mit Geschäftsordnung wird zurzeit nochmals juristisch auf sachliche Richtigkeit überprüft.

Gegenwärtig sind wir dabei die internen Verwaltungsabläufe für An- und Abmeldungen, Bestellungen und Abrechnungen sowie Kontierungen zu vereinfachen, zu verschlanken und rationeller zu gestalten, damit das DDK e. V. von unnötigen Bürokratismus dauerhaft entlastet wird. Dies wird sicher in der jetzigen Anlaufphase noch eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen. Bitte berücksichtigt dieses auch bei Euren jeweiligen Anliegen.

Die Datenverwaltung unserer DDK Mitglieder soll noch effizienter und übersichtlicher werden. Damit wurde extra ein IT Experte beauftragt. Auch hier braucht es Zeit bis die ersten greifbaren Ergebnisse sich zeigen werden. Liebe Mitglieder Ihr seht also, es rührt und tut sich was im aktuellen DDK!

Ein weiteres Anliegen ist es uns auch, dass Niveau unseres DDK Magazins durch entsprechende fachlich fundierte Beiträge weiter zu verbessern. Wir laden dazu alle DDK Mitglieder herzlich ein, sich daran durch einsenden solcher fachlicher Artikel zu beteiligen.

Wie uns das Feedback und die Wiedereintritte zeigen werden die Veränderungen in unserem Umfeld positiv wahrgenommen. Diese Bestätigung bestärkt uns auf diesem Wege weiterzuschreiten.
Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die uns mit großem Tatendrang unterstützt haben.

Herzliche Grüße

Hans Gottfried
Vizepräsident DDK e. V.

Wir gratulieren...

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

Geburtstage
April - Juni 2014

zum 90. Geburtstag

26.05.1924 Wilhelm Schackmann

zum 80. Geburtstag

02.04.1934 Paul Schlums
12.05.1934 Niko Gemelli
14.05.1934 Helmut Kasper
08.06.1934 Manfred Gauß
09.06.1934 Wolfgang Weinmann

zum 75. Geburtstag

15.05.1939 Manfred Nowotny
20.06.1939 Swen Otto

zum 70. Geburtstag

20.04.1944 Günter Hossfeld
29.04.1944 Klaus Peter Michels
27.05.1944 Wilfried Kunze
14.06.1944 Winfried Kuchta
14.06.1944 Günther Hönig

zum 65. Geburtstag

01.04.1949 Peter Brandenburg
13.04.1949 Jürgen Romünder
07.06.1949 Wolfgang Hasprich
14.06.1949 Rudolf Lucht

zum 60. Geburtstag

01.04.1954 Ingrid Tönges
06.04.1954 Wolfgang Denowell
02.05.1954 Lothar Thomas
15.05.1954 Hartmut Bembenek
16.05.1954 Fritz Lang
18.05.1954 Wulf Karstädt
23.05.1954 Uwe Moldenhauer
25.05.1954 Bernd Müller
29.05.1954 Ernst Lang

09.06.1954 Holger Scharmberg
09.06.1954 Klaus Dieter Lumma
10.06.1954 Alfons Schardt
18.06.1954 Robert Baum
30.06.1954 Heiko Könnecke

Jubiläen
April - Juni 2014

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

27.05.1974 Johann Kölbl
01.06.1974 Dietmar Valentin
01.06.1974 Eckhard Kirschstein
15.06.1974 Jochen Rudolf Meyer

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

24.05.1979 Rainer Casaretto
15.06.1979 Norbert Reichel

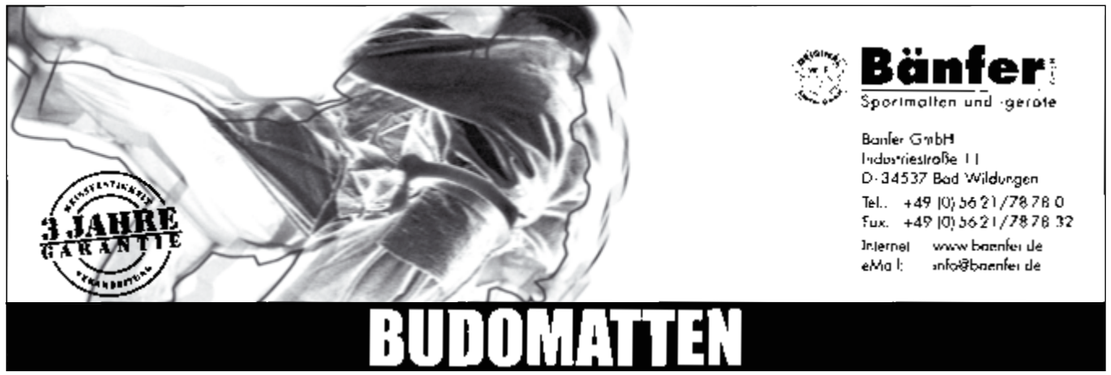
zur 30-jährigen Mitgliedschaft

29.04.1984 Helmut Schäfer
29.04.1984 Peter Eisele
01.05.1984 Manfred Koriath
06.05.1984 John Fellner
21.06.1984 Bruno Wisbar
21.06.1984 Heinrich Wimber
24.06.1984 Mathias Supé
30.06.1984 Heidrun Flügge
30.06.1984 Thomas Moll
30.06.1984 Rudolf Grob
30.06.1984 Bernd Gottschalk

zur 25-jährigen Mitgliedschaft

09.04.1989 Axel Grandt
29.04.1989 Karl-Heinz Schorndorfer
14.05.1989 Michael Weiß
01.06.1989 Bernd Pretsch
03.06.1989 Thomas Werner
05.06.1989 Bernd Hanisch
22.06.1989 Herbert Simet

Sollten wir an dieser Stelle jemanden nicht erwähnt haben, bitten wir um Nachricht an:
Hans Gottfried
Franz-Boecker-Str. 52
86633 Neuburg a. d. Donau
08431/43975
08431 / 4 39 66
hans.gottfried@ddk-ev.de



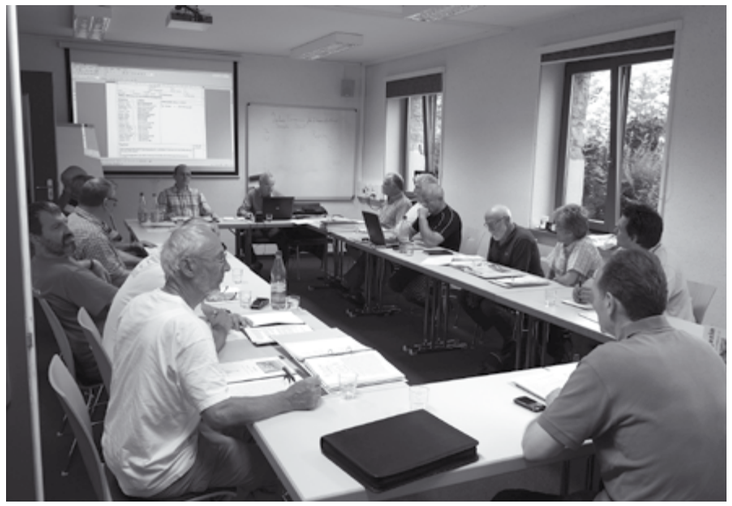
Ergebnisse der DDK Strategieversammlung in Bad Blankenburg / Thüringen

Am 6./9.06.14 fand eine Strategieversammlung bzgl. der Neuausrichtung und der weiteren Vorgehensweise des DDK e.V. statt. Zu dieser Sitzung fanden sich nachfolgende interessierte Teilnehmer und Funktionsträger ein:

Teilnehmer	Funktion
Gottfried, Hans	DDK-Vizepräsident
Buchholz, Alfred	DDK-Sportreferent
Trogemann, Klaus	DDK-Pressereferent
David, Christophe	DDK Schatzmeister
Wegener, Rolf	DDK-FG-Judo
Stamm, Peter	DDK-RA-Vorsitzender
Becker, Stefan	DDK-BB-Aikido
Bethke, Bodo	DDK Berlin
Hilbig, Horst	DDK Berlin
Bartels, Klaus	DDK Niedersachsen
Göckler, Mario	DDK Thüringen
Schmitt, Gerhard	DDK FG Ju Jutsu
Zettner, Horst	DDK FG-Karate
Lutz, Thomas	DDK SW Support
Weigand, Volker	DDK Bayern
Possenriede, Herbert	DDK Bayern
Berndt, Hubert	DDK Bayern
Feist, Karin,	DDK-Bayern
Hoffmann, Michael	DDK NRW

In verschiedenen Arbeitssitzungen wurden mehrere anstehende Programmpunkte abgehandelt. In Kürze nachfolgend die Ergebnisse der einzelnen Sitzungen in der Reihenfolge ihres Stattfindens:

Budo-Lehrer-Ausbildung
1. Aktueller Stand der bisherigen Maßnahmen der Budo Lehrer Ausbildung
2. Voraussetzungen zur Ausbildung:
a) Graduierung zum 2. Dan in einer Budo-Disziplin oder 1. Dan in 2 Budo-Disziplinen
b) Eingangslehrprobe auf seinem Spezialgebiet
c) vom FÜL oder AÜL werden deckungsgleiche Fachanteile mit der Budo Lehrer Ausbildung anerkannt
3. Ziel ist ein breitversierter Fachlehrer mit Budo übergreifenden Kenntnissen in mehreren Disziplinen.
4. Vorgehensweise:
a) Schaffung von Unterlagen von Grundkenntnissen in den einzelnen Budo-Disziplinen bis zum 1. Dan. Wesentliche Segmente liegen bereits vor.
b) Schaffung eines Gesamtkonzeptes aus allen Einzeldisziplinen.
c) Ausbildung in mehreren Disziplinen bis zum 3. Kyu
4. Schaffung von Prüfungskriterien und Lehrprobe
5. Definierung von Ausbildungszeiträumen
6. Schaffung eines Gremiums zur Durchführung der o. a. Punkte. Trat bereits vor Ort zusammen.



Aufnahmeanträge

Bitte DDK Aufnahmeanträge zukünftig nur noch bei dem Vizepräsidenten des DDK, Hans Gottfried, einreichen. Die Formulare stehen auf unserer Internetseite unter www.dkk-ev.de als download zur Verfügung.

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

Materialbestellung

Liebe DDK-Mitglieder,

von Zeit zu Zeit ist es sinnvoll, sich zu überlegen, ob die Verwaltungsabläufe noch zeitgemäß und effizient sind. Daher haben wir den Prozess „Materialbestellung“ geändert.

Ab sofort laufen die Materialbestellungen nicht mehr über die Landesgruppen, sondern werden unter Angabe der jeweiligen Landesgruppe direkt beim Bund bestellt: E-Mail: materialstelle@ddk-ev.de. Ohne Angabe der Landesgruppen können Bestellungen zukünftig nicht mehr bearbeitet werden, da wir die Finanzkraft der einzelnen Landesgruppen erhalten möchten.

Mit dieser geänderten Verfahrensweise entfällt zusätzlicher Verwaltungsaufwand in den Landesgruppen und ihr kommt schneller an das gewünschte Material.

Wir hoffen, in eurem Sinne gehandelt zu haben und verbleiben

mit sportlichen Grüßen

Christophe David
Schatzmeister DDK

Kata: Lehre, Ausbildung, Prüfung
1. Aktueller Stand der bisherigen Maßnahmen
a) Es existieren unterschiedliche Unterlagen in diversen Disziplinen in unterschiedlichen Auf-
fassungen und Bewertungen.
b) Diese werden in ein gemeinsames Konzept überführt.
2. Notwendige Aktivitäten,
a) Durchführung von Lehrgängen mit qualifizierten Dozenten auf Bundes und Landesebene sowie Organisation.
b) Bildung von qualifizierten Gremien in den einzelnen Disziplinen zur Definition eines einheitlichen Standards
c) Schaffung eines Konzeptes von einheitlichen Prüfungs- und Bewertungskriterien und Schulung in den einzelnen Disziplinen sowie Schulung von qualifizierten Prüfern.
d) Einrichtung eines Dozenten-Pools aus qualifizierten Trainern je Budo-Disziplin

Satzung und Geschäftsordnung (GO)
1. Aktueller Stand der bisherigen Maßnahmen:
Ein von 2 Rechtsanwälten quer gelesener Entwurf einer neuen Satzung sowie einer neuen Geschäfts-
ordnung lagen zur ausführlichen Diskussion vor.
2. Intensive Durchsprache der Satzung und der Geschäftsordnung
3. Einarbeitung der in der Sitzung unterbreiteten und erarbeiteten Verbesserungsvorschläge
4. Rechtliche Belange: Anstelle eines Rechtsausschusses ist die Einrichtung eines Schlichterausschusses vorsehen.
5. Die eingearbeiteten verabschiedeten Vorschläge und Beschlüsse werden nochmals juristisch auf die aktuelle rechtliche Übereinstimmung überprüft und stehen danach den einzelnen Gremien zur Verfügung.

Diagramm 1

Zukünftige Strategie des DDK
1. Aktuelle ‚Ist-Stand' Erfassung
2. Diskussion zur geplanten Neuausrichtung des DDK
3. Verantwortlichkeiten und Strukturen
a) Die Aufgaben im Bund konzentrieren sich zukünftig auf 3 Säulen
I. Säule siehe DDK Bund, Säule 1
II. Säule siehe DDK Bund, Säule 2
III. Säule siehe DDK Bund, Säule 3
VI. Säule siehe DDK Bund, Säule 4 entfällt und wird in die Region/Länder delegiert. (s. Diagramm 1).
b) Die Aufgaben in den Ländern konzentrieren sich auf 4 Säulen (s. Diagramm 2)
4. Durchführung von Lehrgängen
a) Schaffung von Wochenendlehrgängen im Kyu (Ki/Ju) und Dan (Erw.) Bereich, Durchführung und Organisation auf Länderebene mit Dozentenunterstützung aus der Bundesebene – kostendeckende Lehrgangsgebühr
b) vorgesehene Themen für Lehrgänge: Technik aus der Gokyo, Kata, fortgeschrittene Technik, Wettkampfregeln, Technik-Analysen, Lehrer und Trainerausbildung, Prüfungsvorbereitung usw.
5. Überarbeitung des Regelwerkes für die Durchführung von Prüfungen im Kyu und Dan Bereich. Die bereits vorhandenen Prüfungsunterlagen für den 6. Dan werden sukzessive auf die Dangrade 7 und 8 erweitert, um dem Wunsch nachzukommen, auch diese Dangrade durch Prüfung und nicht nur durch, wie bisher nur durch Verleihung entsprechen der geltenden Regelungen zu erwerben.
Der höchste zu erreichende Dangrad im DDK ist der 9. Dan, der durch Verleihung entsprechend des geltenden Regelwerkes vergeben werden kann!
6) Die Organisation der Budo Kommission setzt sich aus Vertretern einer jeden im DDK vertretenen Fachdisziplin gleichberechtigt zusammen. Sie ist für die Prüfung und die Vorschläge von Danverleihungen zuständig.
7) Einsetzung eines Datenbeauftragten für das Datenmanagement des DDK. Im DDK Magazin wird zur effizienten und aktuellen Aktualisierung der Mitgliederdaten, dauerhaft ein Datenerfassungs- und -korrekturblatt eingefügt!

Prüfungsordnung für Kyu- und Dangrade
1. Aktueller Stand: es existieren für jede Budo-Disziplin bereits ausgearbeitete Prüfungsinhalte. Diese werden, wenn nötig den aktuellen Erfordernissen angepasst.
2. Aktivitäten: bei Prüfungen kommen die existierenden allgemeinen Verfahrensordnungen je Budo-Disziplin zur Anwendung.
3. Die Verantwortlichkeiten der Durchführung liegen bei den Landesgruppen und deren Fachbeauftragten. Unterstützung durch das Bundes DDK kann angefordert werden.
4. Prüfungsrichtlinien: Es existieren bundeseinheitliche Richtlinien, die vom Bundes DDK ausgearbeitet, veröffentlich und in Kraft gesetzt wurden.
5. Zeitliche Regelungen sind einzuhalten.

Sonstige Aktivitäten und Beschlüsse
1. Es fanden ztw. getrennte Arbeitssitzungen statt, über die jeweils Bericht erstattet wurde.
a) Stefan Becker und Hubert Berndt zum Thema Marketingstrategie des DDK
b) Peter Stamm, Christophe David, Herbert Possenriede und Hans Gottfried sichteten die ungeordneten Akten des zurückgetretenen Schatzmeisters Udo Schäfer der letzten vier Jahre nach Auffälligkeiten.
c) Rolf Wegener, Volker Weigand und Gerhard Schmitt zum Thema Budo-Lehrer im Detail.
2. Planung, Durchführung von Meisterschaften und Sommerschulen werden in die Region und in die Länder delegiert, die ihrerseits die Unterstützung vom Bundes DDK anfordern können.
3. Die Landesgruppen werden per Rundschreiben aufgefordert, regelmäßige aktuelle Beiträge an Stefan Becker zur Verwendung im DDK, Internetauftritt und DDK Magazin zu senden.
4. Das für das DDK zuständige Registergericht und die DDK Kasse sollten an den Sitz des jeweiligen Präsidenten umziehen.
5. Die Gruppenmitglieder sollen angesprochen werden, dass sie zusätzlich Einzelmitglied werden sollten, was sie zum Bezug eines persönlichen Exemplars des DDK Magazins berechtigt.
6. Als Termin der nächsten ordentlichen DDK Mitgliederversammlung wurde der 05./07.12. in Bad Blankenburg/Thüringen festgelegt!
a) Thema dort: Vorstellung der neuen Satzung und die Geschäftsordnung.
b) Dazu wird die neue Satzung und Geschäftsordnung rechtzeitig allen Stimmberechtigten Anfang Oktober 2014 zur Durchsicht und zur Kommentierung unter Wahrung einer Terminierungsfrist übermittelt.
c) Es finden keine Neuwahlen statt, da der jetzige Vorstand legal lt. Satzung und Registergericht im Amt ist und dies auch nicht bis zur nächsten gültig fälligen Wahl in 2016 erforderlich ist.
Dies wurde zum Abschluss dieser Versammlung von den, dort Anwesenden beschlossen.

Klaus Trogemann für den Vorstand

Vorabinformation zur DDK-Mitgliederversammlung:

Auf der Strategiesitzung des DDK in Bad Blankenburg in Thüringen, wurde von den dort anwesenden Mitgliedern und Funktionsträgern des DDK e.V. beschlossen die nächste ordentliche **Mitgliederversammlung am 5./7.12.14** in der Landessportschule Bad Blankenburg in Thüringen abzuhalten.

Freitag	05.12.14 Anreise
Samstag	06.12.14 Versammlung 10:00 bis 17:00 Uhr, inklusive Mittagspause
Sonntag	07.12.14 Abreise

Die Einladung sowie Tagesordnung und neue Satzung mit Geschäftsordnung werden rechtzeitig allen beteiligten DDK Funktionsträgern bekannt gegeben bzw. zur persönlichen Einsicht übermittelt.
Wir bitten hiermit allen Funktionsträgern im DDK, uns bis spätestens Ende August ihr Erscheinen zwecks Zimmerreservierung definitiv mitzuteilen und um unnötige Kosten dem DDK zu ersparen. Es gibt nur ein eingeschränktes Zimmerkontingent!
Bitte Zusage und Reservierungswünsche an Pressereferent
Klaus Trogemann: dtsdv.trogemann@t-online.de senden.

Mit sportlichen Grüßen
Klaus Trogemann

P.s. : Für Diejenigen, die noch keine verlässliche Email Adresse haben, bitte wir, uns eine entsprechende vertrauliche Email Adresse zukommen zu lassen, unter der sie erreichbar sind.

Kyudo beim FC Schweitenkirchen

Die Kyudogruppe des FC Schweitenkirchen erhielt unerwarteten hohen Besuch des DDK-Vizepräsidenten und Vorstandes der DDK-Landesgruppe Bayern Hans Gottfried aus Neuburg an der Donau.

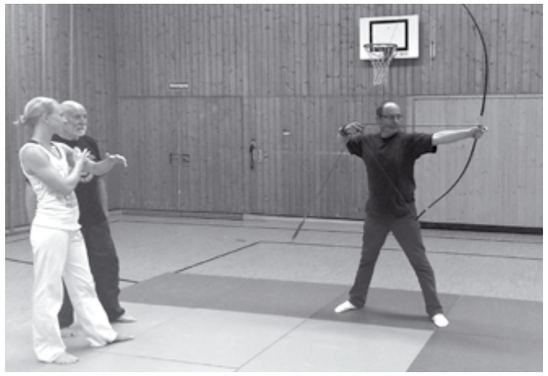
Viele Jahre lang hatte Kyudo DAN-Träger Herbert Possenriede (1. DAN) zusammen mit Hans Gottfried (4. DAN) und Dr. Horst Witschel (4. Kyu) Kyudo in Neuburg trainiert. Auch der FC Schweitenkirchen soll nun Gelegenheit haben, diesen schönen Sport trainieren zu können, weshalb Possenriede vor wenigen Monaten Kyudo in das Programm der Budo-Abteilung seines Vereins mit aufnahm.

Die Kyudoka des FC Schweitenkirchen staunten nicht schlecht, wie Hans Gottfried mit dem 2,25 m langen Bogen umgehen konnte, wie ruhig und gelassen er einen Abschuss aufbaute und wie treffsicher er in der 23 m langen Halle das Ziel (Mato) traf.

Mit diesem Besuch hat DDK Vizepräsident Hans Gottfried die Motivation der Schweitenkirchener Kyudoka noch mehr gesteigert.

Trainer Herbert Possenriede wird nun als Kyudobeauftragter des DDK diesen schönen Sport einer breiteren Bevölkerungsschicht zugänglich machen.

Die Kyudoka des FCSchweitenkirchen mit Vizepräsident Hans Gottfried



Hans Gottfried beim Vorschießen

Herbert Possenriede
Bundesbeauftragter für Kyudo

Brandenburg

Turnier in Berlin

Mit vier Mädchen fuhr der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. am 3. Mai zum Budo-Club-Berlin, der uns wiederholt zu einem Wettkampf eingeladen hat. Franzi Baum und Dara Fischer starteten in der Altersklasse U9 und erkämpften sich in ihren Gewichtsklassen jeweils eine Silbermedaille. Kim Seidel und Cassidy Ullmann gingen in der Altersklasse U11 an den Start und holten in ihren Gewichtsklassen Gold.

Außerdem errang Cassidy in einer höheren Gewichtsklasse noch eine Silbermedaille. Mit 5 Medaillen im Koffer traten wir am Nachmittag zufrieden die Rückreise in den Spreewald an.

Die Trainer Steffi und Peter waren mit den gezeigten Leistungen ihrer Sportler sehr zufrieden.

Peter Kaun

Aus der Sicht eines Zuschauers

Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaft in Soll

Kein Geringerer als der Europäische Senior Master Klaus Trogemann lud mich persönlich zu dieser Internationalen Deutschen Tang Soo Do Meisterschaft nach München-Solln ein. In diesem kleinen Ort südlich von München fand so eine hohe Meisterschaft zum ersten Mal statt. Und dazu hatten sich rund 140 Sportler aus 7 Nationen eingefunden. Die meisten kamen natürlich aus dem Gastgeberland Deutschland, dazu noch Sportler aus Italien, Schweiz Holland, Kroatien, USA und Schweden.

Beindruckend für mich waren schon die Begrüßungszeremonie, die Formation und die Disziplin der Teilnehmer bei der Begrüßung und die anschließenden Ehrungen von bekannten TSD-Größen. Da war schon der Beginn ein wahrer Höhepunkt.

Genauso beeindruckend verlief dann das Aufwärmtraining aller Teilnehmer die sich gemeinsam mit Schlag und Fußtechniken aufwärmten und auch dabei wurde die vorgegebene Formation exakt eingehalten.

Bei allen Kämpfen standen die Fairness der Sportler und die Achtung vor dem Gegner im Vordergrund und so verliefen die Kämpfe auch fast völlig verletzungsfrei.

Ich habe kaum eine Sportart erlebt, wobei die Budoprinzipien so sehr gelebt wurden wie auf dieser Veranstaltung. Nicht umsonst sprach Klaus Trogemann in seiner Einführungsrede und auch während der Meisterschaft von „fortwährender Kameradschaft unserer TSD Brüdern und -Schwestern“ und „alte Freunde zu begrüßen und neue Freundschaften zu knüpfen.“

Kritikpunkte: Keine, nur positive Kritik!!!! So beeindruckend und diszipliniert und kameradschaftlich verliefen die Wettkämpfe, so ausgezeichnet hatte der Senior Master Klaus Trogemann diese Meisterschaft vorbereitet und auch noch selbst durch das Programm geführt.

Klaus Trogemann, rechts, interessierter Zuschauer am Wettkampfring der Kinder

Klaus Trogemann gibt den Takt vor

Als Budo-Beauftragter der DDK Landesgruppe Bayern war es für mich eine große Ehre, als neutraler Zuschauer diese hohe Meisterschaft aus der Nähe betrachten und begutachten zu dürfen, vom Ehrenplatz aus, direkt an den Kampf- und Vorführungsflächen.

Das sehr ausgiebige „Championship-Dinner“ im Vereinsheim rundete einen sehr schönen sportlichen Tag ab.

Herbert Possenriede
Budobeauftragter DDK Bayern

Selbstverteidigungslehrgang des BJV und der Landesgruppe Bremen des Deutschen Dan-Kollegiums in Bremerhaven

Am 10. Mai 2014 fand im Dojo des OSC Bremerhaven der mittlerweile traditionelle Techniklehrgang des Bremer Judoverbandes und der Landesgruppe Bremen des Deutschen Dan-Kollegiums statt.

Mehr als 30 Sportlerinnen und Sportler fanden sich ein, um sich in dem vierstündigen Lehrgang in der Selbstverteidigung zu üben. Als Referenten wirkten Robert Bogaschewsky (8. Dan Jiu-Jitsu, 7. Dan Judo) und Christophe David (5. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo).

Beide Referenten überzeugten mit den von ihnen demonstrierten Techniken. Robert Bogaschewsky, der vor kurzem seinen 80. Geburtstag feierte, versetzte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit seiner außerordentlichen Fitness ins Staunen und trieb vor allem auch den jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Schweiß auf die Stirn.

Erfreulich auch, dass hoch graduierte Dan-Träger des Bremer Judoverbandes den Weg nach Bremerhaven gefunden haben.

Mit reichlich Applaus bedacht und dem Hinweis auf den am 11.10.2014 bei der SAV in Aumund Vegesack stattfindenden Kuatsu-Lehrgang beschlossen Robert Bogaschewsky und Christophe David den Lehrgang.

Thomas Mundl
1. Vorsitzender der DDK
Landesgruppe Bremen

Erfolgreiche Jiu-Jitsu Gürtelprüfungen beim SFL Bremerhaven

Die Jiu-Jitsu-Ka des SFL Bremerhaven haben sich wieder dem DDK angeschlossen und trafen sich am 21. 06. in ihrem Dojo, um die 1. Kyu-Prüfung in diesem Jahr durchzuführen.

Unter den wachen Augen des Prüfers, Heinz-Günter Gärtner 4. Dan Jiu-Jitsu und zahlreichen Gästen zeigten die Sportler, was sie bereits an Techniken gelernt haben. Alle Prüflinge erhielten gute bis sehr gute Benotungen, s.d. diese ihre Urkunden zum nächst höheren Kyu-Grad entgegennehmen konnten.

Den 5. Kyu Gelbgurt erhielten die Sportkameraden: Oliver Klawunder, Pascal Schröder, Anna-Lena Schalk, Vanessa Wilhelm, Til Haushahn, David Janke, Adam Knol, Kevin Cornelius, Mattis und Felix Teschner, Moritz Lohse, Raphael Lingk, Hendrik Schumacher, Maurice Breitschuh,Florian Timm und Shayne Brin.

Den 4. Kyu Orangegurt erhielten: Julia Krohn, Christian Henke, Tim Stevens und Markus Wilhelm.

Den 3. Kyu Grüngurt erhielt mit einer bemerkenswerte Leistung Pascal Prien. Herzlichen Glückwunsch!

Heinz-Günter Gärtner

Anm. der Red.: Es lohnt einen Blick auf die Internetseite der Abteilung zu werfen: www.sfl-bremerhaven.de/jiu-jitsu-bremerhaven.html. Heinz-Günter Gärtner und seine Schüler beschreiben hier ihre Sportart und das Training in einem Youtube-Video.

Goshin Jitsu Prüferschulung und Dan-Vorbereitung beim TV 1848 in Schwabach

Mario Campagna, der Prüfungsbeauftragte des Goshin Jitsu Verband e.V., hat uns am 01.06.2014 sein Prüfungs-Programm für Prüfer vorgestellt, aus dem Goshin – Jitsu Prüfungsprogramm für Kyu bzw. Dan- Prüfungen. Unter anderem auch eine neue Prüfungsliste.

Themen waren: (Aufwärmen, Bewegungslehre, Konzentrations- und Atemtechnik – Atemi - Techniken unter anderem Faust-Fußtechniken – Hebel und Würfe).

Im 1. Teil: Theorie: Was muss der Prüfer bei der Prüfung beachten und wie werden die einzelnen vorgeführten Techniken bewertet.

Im 2. Teil: Atemi Techniken: Faust-Fußtechniken, auf was muss der Prüfer achten und wie werden sie oder kann man sie bewerten.

Im 3. Teil: Hebel und Würfe: Verschiedene Eingänge (Variationen) und Ausführungen.Wie erklärt man die einzelnen Techniken anhand eines Beispiels dem Schüler oder dem angehenden Dan Prüfling. Fragen wurden gestellt und beantwortet. Alle Atemi – Hebel- u. Wurftechniken wurden in der Praxis von allen Teilnehmern geübt! Es war wieder einmal ein Lehrgang, der das Wissen weiterführt und die Sinne als Prüfer stärkt. Jeder kann ja mal Fehler machen, der Prüfling, der Trainer, und auch der Prüfer. Keiner ist perfekt auf dieser Welt, wenn er ehrlich ist.

Ernst Lang

Erfolgreiche DDK-Gürtelprüfung bei der Taekwondo-Abteilung des SV Leerstetten

Nach den Weihnachtsferien begann bei der Taekwondo-Abteilung des SV Leerstetten die Vorbereitung auf die Gürtelprüfung,

die am 07.04.2014 in der Gemeindehalle Schwanstetten stattfand. 8 Kinder nahmen das erste Mal an einer Gürtelprüfung teil. Zwei Kinder und zwei Erwachsene legten die Prüfung zum nächst höheren Gürtel ab.

Nach dem Aufwärmtraining zeigten alle Weißgurte gemeinsam in der Gruppe beim Überprüfen der Grundschule (Gibon Dongjak) verschiedene Techniken und Kombinationen, die vom Prüfer, Mario Campagna 6. Dan TKD u. 7. Dan GJ vorgegeben wurden und die bei Formenlauf (Kampf gegen imaginäre Gegner), Selbstverteidigung und Kampf eingesetzt werden. Den Formenlauf absolvierte anschließend jeder Schüler einzeln und zeigte dabei entsprechend der Gürtelfarbe Kombinationen von genau festgelegten Bewegungsabläufen mit unterschiedlichen Schrittfolgen, Abwehr- und Kontertechniken. Beim Einschritt-Kampf (Ilbo Taeryon) führten jeweils zwei Partner bei einem abgesprochenen Kampf verschiedene Verteidigungs- und Kontertechniken nach einem fest vorgegebenen Ablauf vor. Anhand der Pratzenübung, bei der die Schüler Fauststöße und Tritte gegen einen von einem Helfer gehaltenen, gepolsterten Handschuh ausführten, konnte der Prüfer die Schlaggenauigkeit und - härte beurteilen. Bei der Selbstverteidigung (Hosinsul) demonstrierten die Schüler, wie sie sich mit speziellen Selbstverteidigungs-Techniken auch im Ernstfall gegen einen Gegner behaupten können. Im Freikampf (Chayu Taeryon) griffen sich jeweils zwei Partner mit verschiedenen Taekwondo-Techniken an.

Im Anschluss durchliefen die fortgeschrittenen Schüler das gleiche Prüfungsprogramm mit entsprechend höherem Anspruch. Zur Erlangung des roten bzw. grün-blauen Gürtels führten zwei Prüflinge zusätzlich noch Bruchtests an 3 cm bzw. 2 cm dicken Holzbrettern vor.

Zum Schluss wurde noch theoretisches Wissen abgefragt und um 20:30 Uhr konnte Mario Campagna allen zur bestandenen Gürtelprüfung gratulieren.

Taekwondo ist nicht nur ein Kampfsport, sondern führt bei regelmäßigem Üben auch zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Selbstverteidigung. Sich selbst mit einfachen, aber wirkungsvollen Techniken gegen Angriffe auf offener Straße verteidigen zu können, ist heutzutage nicht nur für Kinder und Jugendliche wichtig! Körperbeherrschung, Geschicklichkeit, Konzentration und Selbstbehauptung für alle Men-

schen ab ca. 7 Jahren bis ins hohe Alter! Auch mit 40, 50, 60 ... Jahren ist ein Trainingsbeginn möglich!

Es trainieren Kinder (ab ca. 7 Jahren), Jugendliche und Erwachsene gemeinsam, so dass auch Eltern mit Kindern ein gemeinsames Training möglich ist. Es besteht keinerlei Verpflichtung Gürtelprüfungen zu absolvieren oder an Wettkämpfen teilzunehmen!
Wir würden uns freuen, Sie und Ihre Kinder bei einem unverbindlichen Probetraining begrüßen zu dürfen.

Mario und Susanne

Unsere Trainingszeiten:

Montag
18:00-19:30 Uhr (Kinder, Jugendliche, Eltern/Kind)
19:30-20:30 Uhr (Erwachsene u. Jugendliche)
Mittwoch
18:00-19:30 Uhr (Kinder, Jugendliche, Eltern/Kind)
19:30-20:00 Uhr (Training für Fortgeschrittene)
Ort: Halle 1 der Gemeindehalle Schwanstetten.

Nach Absprache ist ein zusätzliches Training für Wettkampf- und Prüfungsvorbereitung möglich: Samstag 10:30-12:00 Uhr (der Ort wird individuell vereinbart).

Lehren – Lernen – Lachen: Sommerlager in Taching

Für jeden, der schon einmal am Sommerlehrgang in Taching teilgenommen hat, ist dieses Wochenende ein Muss. Neben vielen lehrreichen Trainingseinheiten, interessanten Ausführungen von Meister Trogemann zu TSD-Themen, Schweiß und blauen Flecken, ist es besonders die herzliche Gemeinschaft aller Teilnehmer, die jedes Jahr zu einem unvergesslichen Ereignis macht. Das diesjährige Treffen mit über 70 Teilnehmern, darunter auch 5th Dan Meister Brian Olden und 4th Dan Meister Christian Preiss, fand vom 30. Mai bis 1. Juni statt

Am Freitag Nachmittag fand die erste Trainingseinheit statt. Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch Meister Trogemann, waren die Hauptthemen „Formen-Grundschule“ und „Einschritt-Techniken“ angesagt. Ausführlich konnten sich alle,

egal ob Weißgurt oder Schwarzgurt, den gezeigten Techniken widmen. Meister Trogemann war immer für auftretende Fragen offen und half den Schülern, auch den Sinn der einzelnen Techniken zu verstehen.

Immer wieder wurden auch Pausen eingelegt, um über theoretische Grundsätze des Tang Soo Do und der Kampfkünste im Allgemeinen zu referieren. Dabei schien es Meister Trogemann dieses Jahr besonders wichtig, das Thema „Respekt“ aufzugreifen, womit er auf viel Zustimmung traf. Er wies auf die Haltung jedes einzelnen innerhalb, aber auch außerhalb des Do Jang hin. So sollte es z.B. eine Selbstverständlichkeit sein, sich beim Eintreten eines Meisters im Do Jang zu verbeugen. Auch im Training gehört es sich, dass sich die Schüler vor dem höchsten Gürtelgrad verbeugen. Dies den TSD-Schülern zu vermitteln, sei auch eine wichtige Aufgabe der Trainer, die hier natürlich ein großes Vorbild für ihre Schüler darstellen. Meister Trogemann betonte, dass es hierbei nicht um undifferenzierten Gehorsam gehe, sondern es der Respekt vor den Traditionen der Kampfkünste und somit auch des Tang Soo Do gebietet, gewisse Rituale einzuhalten. Und so wie uns das Einhalten bestimmter Umgangsformen im täglichen Leben weiterhilft, hilft uns auch das Beachten und Einhalten der Regeln im Do Jang weiter.

Am Samstag standen am Vormittag zunächst Übungen zum Sparring auf dem Programm, gefolgt von den Waffenformen und Variationen der Einschritt-Techniken. Meister Trogemann zeigte verschiedene Angriffs- und Verteidigungstechniken, die bei richtiger Ausführung sehr effektiv sein können, bei ungeschickter Ausführung jedoch zu netten Andenken in Form von blauen Flecken führten.

Einen längeren Exkurs machte er zur Frage, wann welche Form gelernt werden sollte. Dabei verwies er auf die nötigen Grundkenntnisse und -fertigkeiten, die jeder Schüler, Schwarzgurt und auch Meister erlangen muss, bevor er zur nächsten Form übergehen kann.

Eine besondere Freude war es für mich und ich denke auch für das kleine Häufchen Interessierter, das Training für Schwarzgurte beobachten zu dürfen. Hier wurde schnell klar: unser Tang-Soo-Do-Weg wird noch ein sehr langer sein – und darauf dürfen wir uns auch freuen! Von der Sae Kye Hyung Il Bu bis zu den Meisterformen, sowie den verschiedenen Waffenformen, wurde von den Schwarzgurten alles gezeigt, wobei die Anzahl der Mitstreiter immer geringer wurde, je höher die Formen fortschritten. Zum Schluss verblieben für die Ausführung der höchsten Formen mit und ohne Waffen nur noch Meister Trogemann und Meister Olden, die für alle eine beeindruckende Vorführung ihrer Kunst lieferten, was man am bewundernden Schweigen der Zuschauer feststellen konnte. Vielen Dank dafür!

Eine weitere Trainingseinheit zu Waffenformen bzw. Einschritttechniken stand am Sonntagvormittag an.

Neben dem Geschehen in der Turnhalle, sorgten auch die beiden traditionellen Grillabende bei Gramminger für viel Gesprächsstoff. Bei Grillfleisch und Salat, Limo und Bier und nicht zu vergessen der Verkostung allerhand hochprozentiger Köstlichkeiten, ließ es sich vortrefflich plaudern, die Tischtennis- und Federballspieler kamen auf ihre Kosten und auch der interkulturelle Austausch (ich denke an die netten Teilnehmer aus diversen anderen Ländern :-) kam nicht zu kurz.

Mit hoffentlich vielen neuen Erkenntnissen und ganz sicher vielen schönen Begegnungen und Eindrücken machten sich alle am Sonntagnachmittag auf den Nachhauseweg.

Mir bleibt nur zu sagen: Sicher nächstes Jahr wieder!

Tatjana Ostermeier, 1. Gup, TSD Leitershofen

Ein halbes Jahrhundert Vorbild

Herbert Possenriede

vom FC Schweitenkirchen feiert 2014 50 Jahre aktive Mitgestaltung im (Budo-)Sport
Ein Portrait von seiner Schülerin Jana Axthammer

Es gibt viele Eigenschaften, die auf ihn zutreffen: Unermüdlich, zielstrebig, engagiert, ehrgeizig, leidenschaftlich, fordernd, motivierend, streng... Das alles muss man auch sein, wenn man mit Leib und Seele nicht nur Sportler, sondern seit ganzen fünfzig Jahren gar Trainer ist: Herbert Possenriede, Ehrenvorstand des FC Schweitenkirchen (FCS), mehrfacher Dan-Träger in verschiedenen Budosportarten und Budo-Beauftragter des Bayerischen DDK.

Seine Liebe zu Sport entdeckte der heute 72-jährige als Kind und Jugendlicher zunächst in den Sportarten Fußball, Handball und Leichtathletik. 1962 erwachte seine Neugier auf die damals „neumodische" Sportart Judo, die er zunächst im niedersächsischen Lingen erlernte. Überzeugt vom Wert dieses japanischen Kampfsportes – bei Judo geht es bekanntlich nicht nur um die bloße Anwendung schierer physischer Kraft, sondern vielmehr um die Idee des Siegens durch Nachgeben, sowohl als körperliche Eigenschaft als auch als geistig-emotionale Einstellung - vertiefte er sich mit viel Hingabe bereits seit 1964 auch als Judo-Fachübungsleiter im Breitensport und seit 1994 als Trainer im Leistungssport in das Lehren von Judo.

Erfolge müssen hart erarbeitet werden: Herbert Possenriede fordert im Training alles ab!

Als damit einer der dienstältesten Judotrainer Bayerns setzte er sich nach wie vor täglich (!) mit unermüdlichem Einsatz dafür ein, dass einerseits Techniken sauber erlernt, andererseits aber auch Judowerte gelebt und Judoprinzipien realisiert werden.

Schon die kleinsten Judoka, die er im FC Schweitenkirchen unterrichtet, erleben, dass Werte wie Hilfsbereitschaft, Respekt, Höflichkeit, Bescheidenheit oder Wertschätzung nicht nur bloße Worthülsen sind, sondern die Basis jedes Handelns – nicht nur im Judo.

Die Lehre aus dem ZEN, „Der Geist lenkt, der Körper vollführt, die Seele vereint beides!", ist ein Leitsatz von Herbert Possenriede, den er mit Leib und Seele verinnerlicht hat: Sein enormes sportliches Fachwissen – nicht nur im Bereich des Budosports – und seine Jahrzehnte lange körperliche Betätigung lassen ihn zum wahren Großmeister und geborenen Trainer werden.

Getreu dem Motto „Ein Tag ohne Sport ist ein verlorener Tag!" steht er nach wie vor energiegeladen jeden Tag auf der Tatami, um nicht nur Judo, in dem er Träger des 6. DAN ist, sondern auch Jiu-Jitsu (2. DAN), Goshin-Jitsu (2. DAN), das französische Savate, Kickboxen, Karate, Taekwondo, Aikido, das russische Sambo, das japanische Langbogenschießen Kyudo (1. DAN) und auch Leichtathletik (1982 etablierte er in seinem Heimatverein die Abteilung Leichtathletik) zu unterrichten. Herbert Possenriede, der angesichts seiner Vielseitigkeit nicht ohne Grund Budo-Beauftragter des Bayerischen DDK ist, kann man mit Nachdruck einen wahren Tausendsassa, ein echtes Multitalent nennen! Mit seiner tiefen, aufrichtigen Begeisterung schafft er es, bei seinen Schülern nicht nur große Freude am Sport zu entfachen, sondern auch Erfolge einzufahren: Schützlinge seines Heimatvereins FC Schweitenkirchen (Possenriede gründete die Judoabteilung 1981; 1972 war er bereits Gründungsmitglied der Judoabteilung des SV Lohhof)

Der Abteilungsvorstand Judo des FC Schweitenkirchen Franz Dausch gratuliert Herbert Possenriede zu seinem 50-jährigen Trainerjubiläum

Die amtierende Seniorenweltmeisterin Julia Müller (links) und Jana Axthammer (rechts) mit FCS-Trainer Herbert Possenriede bei der Offenen Thüringer Meisterschaft in Saalfeld (Mai 2014)

kämpften, v.a. unter den Fittichen des ehemaligen Judo-Europameisters und mehrfachen Deutschen Meisters Franz Dausch, über 50 000 mal für den Verein und standen deutlich über 800 mal auf dem Podest – und das nicht nur in Oberbayern, Bayern und Deutschland, sondern auch bei Grand Slams, Grand Prixs und Worldcups in der ganzen Welt.

Einige Jahre nach Gründung der FCS-Judoabteilung konnte der „Abteilungsvater" und Trainer Possenriede mit Sylvia Dausch (damals noch Possenriede), Sabine Franz-Rentsch, Marco Wilms, Marc Friedrich und Bernhard Zwick sogar schon fünf Nationalkaderkämpfer vorweisen. Viola Wächter, die sich 2014 in der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2016 in Rio befindet, und Julia Müller, die amtierende Deutsche Meisterin und Europameisterin Ü 30 sowie Weltmeisterin Ü 30 2013, sind dabei aktuell die bekanntesten Sprösslinge des FCS. Und nach wie vor gilt für Herbert Possenriede: Egal, ob Weltranglisten-, Bundesliga- oder Kinderturnierkämpfer – er ist stolz auf jeden einzelnen Erfolg, als wäre es seine eigene erbrachte Leistung.

Im Training scheut er auch nach seinem Herzinfarkt 2001 nicht, mit vollem Körpereinsatz Techniken zu demonstrieren und härteres Kampftraining zu absolvieren. „Was weh tut, tut auch gut!" gilt nach wie vor für den Charakterkopf Possenriede, denn ans Aufhören denkt er noch lange nicht. Bei aller Strenge und Zielstrebigkeit ist er stets darauf bedacht, ein freundliches und freundschaftliches Klima zwischen den Sportlern zu schaffen, bei dem Respekt voreinander und Harmonie miteinander im Vordergrund stehen.

Sein langjähriger, stets ehrenamtlicher Einsatz wurde bisher nicht nur einmal honoriert: Possenriede erhielt u.a. 2007 als bisher einziger Judoka die „Ehrennadel des Bayerischen Ministerpräsidenten" und der Bayerische Landessportverband verlieh ihm für langjährige besondere Verdienste im Sport 2011 die „Verdienstnadel in Gold mit Brillanten". Diese hohe Auszeichnung bekam er für seine über 40-jährigen Tätigkeiten in Vereinsvorstandschaften in bayerischen Vereinen. Auch der Bayerische Judoverband (BJV) bestätigte mit der „Goldenen Ehrennadel mit Kranz" seine besonderen Verdienste. Da Possenriede auch 30 Jahre Kampfrichter war (bis 1998), würdigte das der BJV, Bezirk Oberbayern, mit der „Ehrennadel in Gold".

Die aber wohl größte Auszeichnung dürfte für den Allround-Sportler sein, dass sein Können, Wissen und Rat nach wie vor uneingeschränkt eingefordert wird: Sei es als Kampfrichterobmann im bayerischen DDK, als Mitglied im Rechtsausschuss des DDK oder natürlich als Trainer auf der Matte. Mit viel Elan und einer beeindruckenden Dynamik zeigt er seinen in der Regel deutlich jüngeren Schülern auch auf Lehrgängen in ganz Deutschland sein umfangreiches Know How. So wird er auch dieses Jahr wieder in Westerstede bei der 29. Budo Sommerschule (11.08. bis 15.08.2014) unterrichten und diejenigen mit seiner Lust am Sport in seinen Bann reißen, die ihn bisher noch nicht kannten...

Jana B. Axthammer, Übungsleiterin und Kampfsportlerin im FC Schweitenkirchen

Herbert Possenriede mit erfolgreichen Judoka des FCS (Mitte: Julia Müller, amtierende Seniorenweltmeisterin von Abu Dhabi 2013).

Zweimal wöchentlich trainiert Herbert Possenriede „seine" Kinder zusammen mit Jana Axthammer und Harry Bäs-Fischlmaier.

Die Sieben Wege einen Mobber zu besiegen

Besiege den Mobber ohne zu kämpfen von Johnny Williamson, lizenzierter Mobbing Experte

Vorwort

Ich erinnere mich lebhaft daran, mehrere Male von verschiedenen Arten von Mobbern schikaniert worden zu sein. Ich verstand nicht, weshalb sie mich schikanierten, deshalb traf es mich meistens unvorbereitet, und es verängstigte und verärgerte mich. Nichtsdestotrotz bin ich heute ein lizenzierter Mobber-Experte. Meine Leidenschaft ist es, anderen beizubringen wie sie dem Mobber die Stirn bieten können und wie sie mit den Konfrontationen um-gehen können. Man sieht also, dass ich es lernen musste, während es mir passierte. Manchmal funktionierte das, was ich tat, um mit einem Mobber fertig zu werden, manchmal nicht.

Das Problem war, dass ich nicht wusste, warum eine Methode bei einem Mobber half und bei einem anderen nicht. Über die Jahre fand ich es schließlich heraus. Später in meinem Leben schrieb ich mich in ein Programm ein, welches „Verbal Judo" hieß. Dieses Programm wurde von Dr. George Thompson entwickelt, einem englischen Professor, der ein Street Worker wurde, und stellte die Kunst, negatives Verhalten durch verbale Umleitung abzuschwächen, vor. Die unterrichteten Taktiken waren genau das, was ich auch anfing zu verwenden, um mich selbst vor verbaler Belästigung und Mobbing zu schützen. An diesem Punkt hatte ich Klarheit.

John Williamson ist ein zertifizierter Verbaler Mobbing und Selbstverteidigungsexperte. Neben einem 5. Dan in Tang Soo Do besitzt er noch Dangrade in weiteren Verteidigungskünsten. Er arbeitet seit 30 Jahren erfolgreich auf diesem Gebiet. Er vermittelt die Wichtigkeit eines starken Charakters positive Einstellung und persönliche körperliche Verteidigungstechniken. Johnny Williamson kann kontaktiert werden über E.Mail: williamsonmba@msn.com Telefonisch +1 623-695-2356 oder +1 623-535-0053

Einführung

Da ich an verschiedenen Schulen Vorträge halte, sehe ich, dass der einzige Rat, welcher normalerweise Kindern gegeben wird, der ist, wie sie die Mobber ignorieren oder es einem Erwachsenen erzählen sollten, wenn sie schikaniert werden. Das Problem dabei ist, dass ihnen nur beigebracht wird, wie man etwas ignoriert oder wie man es einem Lehrer sagt.

Kinder sind nicht dumm. Sie wissen, dass sie letztendlich wieder schikaniert werden, wenn sie jemanden nicht richtig ignorieren. Das Allerschlimmste ist jedoch, dass sie als „Petze" bezeichnet werden, wenn sie es einem Lehrer erzählen, und es dann schwer haben, Freunde zu behalten oder auch neue zu finden. Oftmals ist es auch so, dass die Erwachsenen das schikanierte Kind als Jammerlappen und Störenfried bezeichnen, wodurch diesem die Schuld gegeben wird, anstatt dem Mobber.

© Stefanolunardi, Fotolia.com

Heute, als lizenzierter Mobber-Experte und Senior Master Instruktor der Kampfkünste, werde ich in diesem Buch sieben verschiedene Methoden präsentieren, mit welchen Kinder und Erwachsene mit Mobbern ohne zu kämpfen umgehen können. Diese sind von mir persönlich erprobte und richtige Wege.

In der Vergangenheit hatte ich immer Angst, für mich selbst aufzustehen. Da ich nicht wusste, wie man kämpft, und ich auch nicht verletzt werden wollte, wollte nicht herausgefordert werden, um nicht in einen Kampf hineinzugeraten, Ich tat alles, was ich konnte, um nicht dort zu sein, wo die Mobber waren. Dadurch verpasste ich Tage in der Schule, Busfahrten, Freundschaften, etc., aber später änderte sich das alles.

Methode Eins: Ignoriere die Beleidigung

Es gibt Menschen die sagen, dass diese Technik nicht funktioniert. Ich kann jedoch versichern, dass sie unter bestimmten Bedingungen funktioniert. Es war immer meine erste Methode, die ich versuchte, wenn die Bedingungen gestimmt hatten. Also, was sind angemessene Bedingungen?

Die erste Bedingung setzt voraus, dass der Mobber sich nicht direkt dir gegenüber befindet. Er kann hinter, neben, oder auch vor dir sein, aber er ist nicht direkt vor dir.

Der Schlüssel ist, damit fortzufahren, was auch immer du gerade machst (normalerweise gehen und sich nur um die eigenen Angelegenheiten kümmern oder an etwas arbeiten) und nicht auf die verbale Beleidigung einzugehen. Das heißt, keinen Augenkontakt herstellen oder Gesichtsregungen zeigen, welche bestätigen würden, dass man die Bemerkung des Mobbers gehört hat.

Die zweite Bedingung setzt voraus, dass die verbale Beleidigung mit einer leisen Stimme gesagt wird, so als ob der Mobber nicht möchte, dass jemand anderes hört, was er gesagt hat. Warum sollte ein Mobber es so leise sagen, fast wie ein Flüstern? Meiner Erfahrung nach ist es so, weil diese Person mit sich selbst nicht im Reinen ist. Mobber denken oft, dass sie sich besser fühlen, wenn sie jeman-den beleidigen. In diesem Fall sollte man es einfach ignorieren.

Die dritte Bedingung setzt voraus, dass man sich bereits glücklich und selbstsicher fühlt. Die Technik, eine verbale Beleidigung zu ignorieren, ist bestimmt um einiges schwieriger, wenn man sich deprimiert, verängstigt oder wütend fühlt. In der Öffentlichkeit kannst Du nicht wie ein Opfer aussehen oder dich wir ein Opfer fühlen.

Man muss sich so verhalten, als ob man nicht gehört hätte, was gesagt wurde. Das heißt, dass man eine ruhige Körperhaltung aufrechterhalten muss, während man durch die Schulräume geht, auf die Toiletten geht, etc. Man muss ein freundliches und selbstsicheres Gesicht aufsetzen. Versuche so auszusehen, als ob du fast aus den Mundwinkeln heraus grinsen würdest. Denke dir ebenfalls, „Ich bin mit mir zufrieden". Das hilft das Grinsen aufrechtzuerhalten. Wenn man in die Richtung des Mobbers gehen muss, sollte man ihm nie in die Augen schauen. Du willst so tun, als ob er nicht existieren würde.

Mobber wollen eine Gegenreaktion von jemandem; wenn man sie also nicht beachtet und selbstsicher voranschreitet und sich selbst sagt „Ich bin mit mir zufrieden", dann wirkt man nicht wie der Typ von Mensch, welchen der Mobber drangsalieren möchte. Man wird selbstsicher wirken. Man muss guter Stimmung sein, damit man jegliche Beleidigungen ignorieren kann, ohne negative Gefühle zu haben. Denke positiv, auch wenn ein Mobber versucht, dich unter den oben aufgeführten Bedingungen zu schikanieren. Wenn du die verbalen Beleidigungen ignorieren kannst und so tust, als seien sie nicht passiert, dann ist die Chance groß, dass der Mobber unter diesen Bedingungen nicht mehr weitermachen wird.

Methode Zwei: Ein selbstsicherer unbedeutender Blick

Man kann Mobbern auf eine bestimmte Art und Weise klar machen, dass das, was sie sagen, einen nicht interessiert. Diese Methode ist gut, wenn der Mobber ein wenig weiter weg ist, jedoch noch in deiner Hörweite. Mobber erwarten generell eine Reaktion, wenn sie jemanden schikanieren. Die Reaktion, die sie anstreben, ist die, dass man sich selbst klein fühlt, damit sie sich selbst größer fühlen. Sie hoffen, dass man sich verängstigt und unsicher fühlt. Eine einfache Methode solche Situationen zu meistern, ist es, aufrecht zu stehen und den Eindruck zu erwecken, dass der Mobber auf der gleichen Ebene steht wie man selbst oder dass er nicht wichtig genug ist, als dass man das Gesagte ernst nimmt.

Diese Methode erfordert, dass man den Mobber mit einer guten Körperhaltung betrachtet, als ob man ihm vermitteln möchte, „Ach bitte! Du bist meine Zeit nicht wert. Du bist für mich bedeutungslos", und dann weggeht. Wie gesagt, bleibe zuversichtlich, dass du nicht der Typ von Mensch bist, den sich ein Mobber zum Schikanieren aussuchen möchte. Man schaut den Mobber so an, dass man ihm vermittelt, dass er einen überhaupt nicht interessiert.

Um diesen Blick zu zeigen, muss man den Mobber ansehen, als würde man sagen, „Ja, ich habe dich gehört, aber ich werde dir nicht antworten, weil du meine Zeit nicht wert bist". Wenn du ihn länger als nötig ansiehst, kannst du ihm auch übermitteln, „Denk nochmal nach, bevor du etwas anderes über mich sagst". Mit anderen Worten, man steht nur da und schaut den Mobber selbstbewusst an und übermittelt durch seine Körpersprache ein höchstes Gefühl der Zuversicht, dass man keine Zeit hat, sich über das vom Mobber Gesagte Gedanken zu machen. Drehe dann langsam den Kopf weg, so als würdest du seitlich an ihm vorbeischauen (drehe den Kopf halbwegs von seiner Richtung weg). Mache das langsam, da du ja willst, dass er sich unbedeutend fühlt. Du würdigst seine Anwesenheit nicht mehr länger.

Jetzt dreht man den Kopf langsam weg von ihm, als ob irgendetwas Wichtiges die eigene Aufmerksamkeit erregt hat. Zu eilig sollte man es nicht machen, da dies sonst als Nervosität fehlinterpretiert werden könnte.

Jetzt siehst du den Mobber nicht mehr an, hast ihm jedoch nicht deinen Rücken zugewandt, damit er immer noch die Seite deines Gesichts sehen und dadurch erkennen kann, was du als nächstes machst. Setze nun ein freundliches und angeregtes Lächeln auf und hebe deinen Kopf ein wenig, so als ob du jemanden, den du magst, in einiger Entfernung grüßen würdest.

Man hat nun den selbstsicheren unbedeutenden Blick erteilt, welcher daraus besteht, dass man etwas anerkennt und ignoriert. Die meisten Mobber schikanieren jemanden, von dem sie denken, dass er keine Freunde hat. Durch diese Methode wird ihnen klar gemacht, dass man kein Einzelgänger ist und dass sie genaugenommen für einen bedeutungslos sind. Nun geht man weg. Der Schüssel hierbei ist, eine aufrechte Körperhaltung zu haben, während man den Mobber anschaut, sich dann wegdreht und davon geht.

Methode Drei: Den Mobber mit Humor angreifen

Wenn Humor richtig angewendet wird, ist es eine großartige Möglichkeit nahezu jede Situation zu de-eskalieren. Viele Menschen nutzen Humor in Gesprächen mit Freunden. Wenn man lustig ist, sieht es aus, als würde man sich nicht beleidigt fühlen. Freunde teilen sich ihre Fehler gegenseitig offen mit und sind meistens nicht beleidigt, wenn ihre Freunde sich darüber lustig machen. Wir sind alle menschlich und niemand ist perfekt, oder? Wenn du versuchst, den Mobber mit Humor anzugreifen, stelle zuerst sicher, dass du ihn nicht damit zurück beleidigst. Das bedeutet, dass deine Haltung spaßig und freudig sein muss. Ich weiß, dass das schwierig ist, wenn jemand negativ über dich spricht.

Es ist jedoch eine Methode, die dich die Kontrolle haben lässt. Man benutzt Humor mit einem bestimmten Zweck. Dieser Zweck ist die Deeskalation anstatt der Eskalation der Mobbingsituation. Man vermeidet Streit und fängt keinen an.

Des Weiteren muss man die Beleidigung anerkennen und es so aussehen lassen als wäre es keine große Sache. Das funktioniert am besten, wenn der Mobber dich direkt herausfordert und es dir direkt ins Gesicht sagt.

Wenn man Humor benutzt, nimmt man den Druck aus der vorliegenden Situation und verwandelt ihn in etwas anderes. Der Mobber kommt beispielsweise direkt auf dich zu und sagt dir ins Gesicht, dass du dumm bist. Du antwortest mit einem halben Lächeln und sagst „Ja, mein großer Bruder sagt das Gleiche, aber ich erinnere ihn immer daran, dass auch er nicht perfekt ist." Dann gehst du einfach weg.

Der Gedanke dahinter ist, wieder keine Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen und ruhig zu bleiben. Keine negativen Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen, lässt dich selbstbewusst aussehen, weil du mit Humor darauf reagiert hast.Falls der Mobber weitermacht und sich aufregt, könntest du sagen „Ich würde ja etwas antworten, aber dein Atem riecht so schlecht, dass ich gehen muss!" Dann gehst du weg und fächelst dir Luft vor deiner Nase so zu, als ob sein Atem schlecht riechen würde.

Die Idee ist, die Beleidigung, die auf dich gerichtet war, umzuleiten. Du lässt sie einfach in eine andere Richtung laufen. Dies hat die Absicht, den verbalen Angriff nur ausreichend aufzuhalten, so dass du mit Ruhe und Selbstbewusstsein weggehen kannst. Wenn man es richtig gemacht hat, erlaubt es einem weiter-zugehen, als ob es keine Auswirkung auf einen gehabt hätte.

Vorstzung folgt im DDK-Magazin Nr. 65.

Übersetzt von Klaus Trogemann, Yuk Dan TSD Esting
Korrekturlesung Deutsch von Richard Auer, Sah Dan TSD Sunrise Helios

Mai 2014: Unsere „ Judo-Schwarz-Bären“ von links: Lothar Nest,Jörn Benisch, Schahin Amin Atai, Volker Schulz, Sebastian Meier, Justin Trautmann! Alle sind DDK-Mitglieder!

Juni 2014: Training mit Lothar Nest, rechts,- Britta und Lisa und ein Freund begleiten die süßen Kinder von der „Kita Finchleystr.“ aus Lichtenrade. Jannick Vierhuß war auch dabei!

Mai 2014: Hartmut Jünger, der 2-fache Internationale Deutsche Meister und 3-fache DMM mit Post-Düsseldorf, besucht Lothar Nest zum dritten Mal in seinem Judo-Welt-Museum!

3.5.2014: BCB- Kinder-Judo-Turnier! Unsere Lina Schwork gewinnt die Gold-Medaille, Papa und Opa freuen sich sehr!

JUDO WELT-MUSEUM!
Alt-Mariendorf 21
12107 Berlin
Tel.: 030 / 7 05 41 28

13.4.2014: Lothar Nest erhält vom Förderer des 1. Judo-Welt-Museums, Manfred Künstler, 7. Dan DDK, seltene Fotos aus Düsseldorf und die Judo-Pässe von Günter Monczyk und Lothar Vogt.

7.5.2014: Große Überraschung im Judo-Welt-Museum! Nach 25 Jahren sehen sich Lothar Nest und der ehemalige JVB-Pressereferent Manfred Hinz wieder! 70er und 80er Jahre!

Bunter Bilderbogen aus Berlin

Mai bis Juli 2014 – Fotos privat

7.6.2014: Berlin-Hohenschönhausen SCB! Unsere tolle Judo-Kämpferin Chantal Nowak,2. Kyu, belegte bei den Berliner Einzel-Meisterschaften einen 3. Platz (Super) Sie darf dann an den Ost-Deutschen EM in Greifswald U14 teilnehmen! Die Betreuer Lothar Nest,Schahin Amin Atai und Vivian Block, freuen sich mit!

BCB-Judo-Kinder-Turnier in Berlin-Neukölln! Mit großem Abstand belegte die Sportschule Lothar Nest von allen Vereinen den 1. Platz und bekam von Dieter Rast, 8. Dan JJ den Gold-Pokal überreicht!
von links: Lothar Nest, Marlon, Jakob, Jutta Nest und Pablo! Diese Kinder sind nur eine kleine Auswahl von unseren 30 Judoka!

14.6.2014: Benefiz-Veranstaltung für krebskranke Kinder in der Berliner Rubensstr. „Boxer und Judoka“ Marco „Captain“ Huck mehrfacher Cruiser-Gewichts-Welt-Meister im Profi-Boxen und Lothar Nest.

3.5.2014: Judo-Kinder-Turnier! 1. Platz „Sportschule Lothar Nest“! Gut zu erkennen sind Jerome, Aylin (2 Gold-Medaillen) Erkan und Marlon (alle Gold-Medaillen) weiter gut zu sehen sind Pablo, Leon und Luca.

Unsere erfogreichen Judo-Kinder gewinnen den 1. Platz und den Gold-Pokal in der Vereinswertung beim BCB-Turnier in der Neuköllner Oderstr.. Herzlichen Glückwunsch!

Der Bruchtest – Tameshiwara

試し割り

© Andres Rodriguez - Fotolia.com

…ein existierender Test auf das Zerschlagen harter Gegenstände.

Wenn die Entscheidung getroffen ist, sind die Ängste des Versagens vorbei. Dies ist nicht nur so im täglichen Leben, sondern auch ganz besonders in allen Kampfsportarten. Die existierenden Tests auf das Zerschlagen harter Gegenstände (Bretter, Balken, Ziegelsteine, Dachziegel oder Pflastersteine) sind ohne die erforderliche Konzentration und den Übergang in einen eigenartigen somnambulen Trancezustand unmöglich (natürlich nur, wenn es sich um schwierige Tests und nicht um einfache Lehrbeispiele handelt).

Die Kraft des Schlages, die beim Karate oder anderen karateähnlichen Kampfsportarten entsteht, lässt sich unmittelbar biomechanisch erklären - aber nur bis zu einer bestimmten Grenze. Ein gewöhnlicher Ziegelstein lässt sich durch einen Faustheb ohne besondere Kunst zerschlagen, doch bei drei bis vier Ziegelsteinen aufeinander ist das für einen Laien nicht mehr möglich, da schwerwiegende Verletzungen drohen.

Der berühmte Karate-Großmeister Fred Johannsen aus den USA beschreibt diesen ganzen Vorgang wie folgt: Zuerst lege ich ein Handtuch über das Objekt der Zerstörung, um eine Splitterwirkung beim Zerschlagen der Gegenstände vermeiden zu können. Nachdem das Risiko überschaubar ist, entspanne ich mich und das Zentrum meiner Bereitschaft verlagert sich nach unten, in den Rumpf und in die Beine.

Ich spüre den Boden, vereinige mich mit der Erde, atme tief in den Bauch, leite die Atmung bewusst durch den Körper, in Beine und Arme und stelle mir die Linie eines Kraftvektors vor, der längs der Beine verläuft. Dann konzentriere ich mich nach unten, längs der Arme, der Hand und durch den Block der Ziegelsteine, die ich zerschlagen werde.

Ich konzentriere meine Aufmerksamkeit nicht auf das Objekt. Nach zwei bis drei Minuten ändern die Gegenstände ihre Realität, die Atmung wird tief und kräftig. Das Sehen verändert sich und der Kieselstein auf dem Weg nimmt riesige Ausmaße an. Ich sehe nicht kleine Steinchen, sondern ganze Blöcke. Eigentlich erscheint der Körper hart, doch gleichzeitig ist er leicht und frei wie ein Blatt im Wind mit tiefen Wurzeln. Schließlich trete ich an die Ziegelsteine heran und wenn ich ihnen überhaupt Aufmerksamkeit widme, dann erscheinen sie mir leicht, luftig und nachgiebig. Ich atme tief ein, halte die Luft ein wenig an, atme dann kräftig und gleichmäßig aus, fixiere meine Aufmerksamkeit auf den Kraftvektor und gestatte meiner Hand, diesem Vektor zu folgen. Meine Hand dringt frei durch das hindurch, was früher einmal Ziegelsteine waren. Ich fühle keine Berührung, keinen Rückstoß und keine Schmerzen.

Die Hauptphasen der Konzentration - in diesem Falle der chanschen, aber auch jeder Yoga-Konzentration - bestehen in folgendem: Entspannung, Verlagerung des Schwerkraftzentrums aus dem Mittelfeld des unteren Dantian, tiefe Atmung, Schaffen der psychischen „operationalen Einstellung“ auf die betreffende Handlung. In dem vorübergehenden und - was sehr wichtig ist - somnambulen Trancezustand kommt es zu einer Veränderung der visuellen Wahrnehmung der Gegenstände und zu Veränderungen in der Wahrnehmung, Raum, Zeit, Gewicht und Masse und es tritt eine Analgesie ein, eine vollständige Unempfindlichkeit gegenüber dem Schmerz.

Im Augenblick des entscheidenden Schlages (Keng) erfolgt außerdem ein heftiger Energieausstoß (Chi). Da die Praxis der psychischen Selbstregulation zum Zwecke der Selbstvervollkommnung im Chan-Buddhismus einen zentralen Platz einnahm, wurden die Kampfkünste vor allem als ein Mittel zur Durchführung einer derartigen Selbstregulation angesehen. Sie gelten keineswegs als ein Verfahren, die Aggressivität besonders wirksam zum Ausdruck zu bringen.

Den Zustand der Konzentration darf der Kämpfer während des gesamten Zweikampfes nicht verlassen, obwohl die Anspannung der Schläge und Blöcke ständig mit Entspannung abwechselt. Die physische Einstellung auf den entscheidenden Kampf und auf den Sieg ist so wichtig, dass bisweilen allein schon der Austausch von Blicken über den Ausgang eines Zweikampfes entscheiden kann. Derjenige, in dessen Augen Zaghaftigkeit und Unentschlossenheit aufblitzen, ist schon von vorn herein zur Niederlage verurteilt. Dabei ist es für den Kämpfer von großer Bedeutung, sich ständig seiner „Untrennbarkeit“ von dem Gegner, von dessen Körper und Geist bewusst zu sein; er muss sich in den Vorgang des Zweikampfes wie in einen ganz natürlichen Prozess vollständig hineinversetzen.

Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit als völlige Hingabe und extreme Konzentration – das ist eines der Hauptgebote des shaolinischen Kempo und des Karate-Do. Generelle Übereinstimmungen mit verschiedenen Aspekten des Buddhismus lassen sich im Erbe des shaolinischen Kempo und des Karate-Do auf jeder Ebene feststellen. Sowohl im Buddhismus als auch im Daoismus galt der Mensch als fähig, sich zur Sicherung seiner Existenz den Gesetzen des Makrokosmos unterzuordnen. In der Regel wird dieses System in Form von magischen Tabellen codiert, die als Hauptrichtlinien für die physische und psychische Ausbildung in den Kempo- und Karate-Do Schulen dienen.

In allen Schulen, Sektionen und Sekten, die aus dem Shaolin hervorgegangen sind, die die ursprüngliche Weisheit, die Schöpfung der großen Patriarchen des Altertums verkörpern, in schriftlichen Aufzeichnungen hinterlegt. Natürlich sind im Laufe der Zeit die schriftlichen Aufzeichnungen zum Teil verloren gegangen und teilweise dienten sie nicht mehr zur Erklärung der technischen Besonderheiten der Schule. Nicht selten nahmen die höchsten Hierarchien den Schlüssel zum Verständnis der Mandala mit ins Grab und trennten dadurch den Stamm und die Zweige der Lehre von ihren Wurzeln. Es verschwanden sogar Code-Tabellen, ohne die die mathematischen Konstruktionen und der gedachte geistige „Aufstieg“ unmöglich sind. Es ist deshalb keineswegs erstaunlich, dass sich viele spätere Schulen, besonders außerhalb Chinas - in Japan, auf Okinawa, in Korea und in Vietnam -, häufig auf die Lehre der technischen in Kombination mit den allgemeinen moralischen Normen des Buddhismus beschränkten. Zwar blieb in der mündlichen Überlieferung das Vermächtnis der Gründerväter erhalten, die zum Begreifen der ursprünglichen Weisheit und der kosmischen Einheit aufriefen, doch was unter der „ursprünglichen Weisheit“ eigentlich zu verstehen war, das wussten die Nachkommen oft nicht mehr.

Die Pragmatiker bemühten sich, den beschwerlichen geistigen Hintergrund aus der Welt zu schaffen, indem sie das Kempo in eine Wissenschaft des Tötens verwandelten (wie dies in vielen Schulen des Jujutsu geschah) oder in einem gewinnbringenden Sport wie zum Beispiel das kommerzielle „Full-Contact-Karate“. Enthusiasten und Asketen dagegen suchten mit allen Kräften nach der höheren Wahrheit des Kempo, indem sie auf die Quellen zurückzugreifen versuchten. Einigen, wie zum Beispiel Ueshiba, dem Schöpfer des Aikido, gelang dies in größerem Maße, anderen hingegen, wie dem Schöpfer des modernen Karate, Funakoshi, jedoch weitaus weniger.

Karate- und Chikung-Großmeister Horst R. Zettner

Die Aufspaltung in eine esoterische und eine exoterische Richtung des Kempo im 20. Jahrhundert hat ihrem inneren Wesen nach die weltlichen Karate- und Kung-Fu-Schulen von der buddhistischen Tradition gelöst.

Horst R. Zettner,
Bundesbeauftragter für Karate

Notwehrrecht

von Robert Vollborn

Notwehr – nahezu jedem ist dieses Wort geläufig. Die Voraussetzungen und Wirkungen der Notwehr sind hingegen vielfach unklar. Wer sich aber mit Selbstverteidigung befaßt, muß die juristischen Grundlagen kennen, um eine Auseinandersetzung nicht nur körperlich und seelisch sicher zu bestehen, sondern auch rechtlich.

Dabei möchte ich deutlich voranstellen, daß vorausschauendes Handeln helfen kann, bedrohliche Situationen zu vermeiden oder über (Körper-)Sprache zu entschärfen. Beobachte Deine Umgebung wachsam und kritisch, meide gefährliche Orte und reagiere instinktiv und intuitiv! Bleibe bei einer möglichen Bedrohung ruhig und ernsthaft, atme tief, halte den Körper aufrecht und mit festem Stand, sprich erforderlichenfalls deutlich. Erscheint dennoch eine Tätlichkeit unvermeidlich, zeige Verteidigungswillen ohne Provokation.

Der natürliche persönliche und gesellschaftliche Wunsch nach Gewaltvermeidung führt nicht dazu, dem Unrecht weichen zu müssen. Wenn jemand als Angreifer die Rechtsordnung verläßt, dann gibt sie dem Angegriffenen einen Rahmen zur Verteidigung. Um innerhalb dieses Rahmens zu bleiben muß man dessen Grenzen kennen. Anderenfalls können, wie bei dem Angreifer, strafrechtliche und zivilrechtliche Konsequenzen folgen.

Bestraft wird, wer die Tatbestandsvoraussetzungen einer Straftat erfüllt, dabei rechtswidrig und schuldhaft handelt. Notwehr (§ 32 StGB) und Rechtfertigender Notstand (§ 34 StGB) können die Rechtswidrigkeit entfallen lassen, Entschuldigender Notstand (§ 35 StGB) die Schuld.

I. Notwehrlage

Voraussetzung für die Ausübung des Notwehrrechts ist ein gegenwärtiger und rechtswidriger Angriff.

Ein Angriff ist jede von Menschen drohende Verletzung eines rechtlich geschützten Interesses des Verteidigers oder eines Dritten (Nothilfe), vor allem die Rechtsgüter Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Ehre oder vermögenswerte Rechte. Es muß sich weder um eine gezielte, gewollte Verletzungshandlung handeln, noch kommt es auf ein Verschulden (=persönliche Vorwerfbarkeit) des Angreifers an. Es können also auch eingeschränkt schuldfähige oder schuldunfähige Personen im Sinne des Notwehrrechtes angreifen, z.B. Betrunkene oder Kinder/Jugendliche vor Vollendung des 14. Lebensjahres.

Gegenwärtig ist ein Angriff, wenn er unmittelbar bevorsteht, gerade stattfindet oder noch andauert. Eine Notwehrlage beginnt also z.B. in dem Augenblick, in dem sich ein Täter eindeutig feindselig dem Verteidiger nähert oder er den Arm zum Schlag erhebt. Schon zu diesem Zeitpunkt kann die aktive Verteidigung erfolgen, selbst durch einen Erstschlag. Ebenso schwierig zu bestimmen wie der Beginn der Notwehrlage ist dessen Ende. Jedenfalls wenn sich ein Schläger nicht nur vorübergehend abwendet, fehlt dem Angriff die Gegenwärtigkeit. Bei einem Dieb endet der Angriff mit der Sicherung der Beute, nicht bereits mit der Flucht vom Tatort.

Rechtswidrig ist ein Angriff, wenn er nicht selbst durch einen Rechtfertigungsgrund gedeckt ist. Daher kommt Notwehr nicht in Betracht gegen einen Polizeibeamten, der unter Beachtung der Vorschriften unmittelbaren Zwang ausübt.

II. Notwehrhandlung

Besteht unter den vorstehend genannten Voraussetzungen eine Notwehrlage, so muß die Notwehrhandlung eine erforderliche Verteidigung sein, die von einem Verteidigungswillen getragen ist.

Erforderlich ist die Verteidigung, wenn und soweit sie einerseits zur Abwehr des Angriffs geeignet ist und andererseits das mildeste unter gleich sicheren Mitteln darstellt. Gelegentlich wird fälschlich behauptet, die Verteidigung müsse „verhältnismäßig“ sein; so dürfe eine einfache Körperverletzung nicht mit einem Messer abgewehrt werden. Welches Verteidigungsmaß dem konkreten Fall entspricht, richtet sich jedoch nach der Angriffsintensität und den zur Verfügung stehenden Verteidigungsmitteln. Deshalb kann es durchaus rechtmäßig sein, wenn ein Verteidiger (Schuß-)Waffen benutzt. Der Verteidiger ist grundsätzlich zur Wahl derjenigen Abwehr befugt, die eine sofortige und endgültige Beseitigung der Gefahr bewirkt. Auf unsichere und eigene Rechtsgüter gefährdende Abwehrversuche muß sich niemand einlassen.

Um dem Notwehrrecht dennoch gewisse Schranken zu geben muß die Verteidigung geboten sein. Für jemanden mit beiden Beinen und dem rechten Arm in Gips kann ein Revolver (ohne Betrachtung des Waffenrechtes) das einzige Verteidigungsmittel sein gegen den gegenwärtigen, rechtswidrigen Diebstahl eines Bonbons. Dennoch wäre ein Schuß hier nicht im Sinne unserer Rechtsordnung. Auch gegenüber Kindern, Geisteskranken, Betrunkenen und sonst schuldlos handelnden Personen ist das Notwehrrecht beschränkt. Kann der Angegriffene ohne Preisgabe berechtigter Interessen dem Angriff ausweichen, so wird dies von der Rechtsprechung gefordert. Allerdings ist das Notwehrrecht in diesen Fällen nicht ganz ausgeschlossen. Ist ein Ausweichen nicht möglich oder zumutbar, darf mit den erforderlichen Verteidigungsmitteln abgewehrt werden. Weitergehend sind die Einschränkungen zwischen Personen mit engen persönlichen Beziehungen, z.B. bei Ehegatten oder den eigenen Kindern. Danach muß der Angegriffene, sofern der Angriff nicht lebensbedrohend ist, jedenfalls auf möglicherweise tödliche Abwehrmittel verzichten, selbst wenn bei milderer Art der Verteidigung das Risiko einer einfachen Körperverletzung besteht.

Eindeutig sind die Fälle des absichtlichen Herausforderns eines Angriffs zu dem Zweck, den Angreifer unter Ausnutzung der entstehenden Notwehrlage zu verletzen. Hier wird eine Rechtfertigung in der Regel abgelehnt, zumindest ist das Notwehrrecht stark eingeschränkt. Der Verteidiger ist gehalten, wenn möglich dem Angriff auszuweichen oder bei der Wahl des Verteidigungsmittels größere Zurückhaltung zu zeigen.

Als subjektives Rechtfertigungselement wird der Verteidigungswille gefordert, also der Wille, sich mit seiner Handlung gegen einen Angriff zur wehren. Zusätzliche andere Motive – z.B. Freude über die Gelegenheit, den Angreifer zu verletzen – sind unschädlich.

III. Überschreitung der Grenzen der Notwehr

Überschreitet ein Verteidiger die Grenzen der Notwehr fahrlässig aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, z.B. bei einem vollkommen überraschenden Angriff wählt er ein stärkeres als das erforderliche Verteidigungsmittel, ist er durch § 33 StGB privilegiert und wird nicht bestraft. Die rechtliche Behandlung weiterer Irrtümer, denen jemand im Zusammenhang mit der Notwehr unterliegen kann, ist in der Rechtswissenschaft umstritten. Zu nennen ist etwa die irrtümliche Annahme eines Angriffes bei bloß freundlichem Klopfen auf die Schulter. Hier wird mehrheitlich vertreten, der Verteidiger handele nicht willentlich in Kenntnis der wahren Tatumstände (Vorsatz) und könne nur gegebenenfalls wegen fahrlässigen Verhaltens bestraft werden.

IV. Notstand

Unvollständig wäre die Betrachtung der Notwehr ohne zumindest kurz auf den Notstand einzugehen, eine „gegenwärtige, nicht anders abwendbare Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut“. Werden zur Abwehr dieser Gefahr die Voraussetzungen eines an sich strafbaren Verhaltens verwirklicht, ist das Vorgehen dennoch rechtmäßig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt und die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden (Rechtfertigender Notstand, § 34 StGB; Beispiel: Wegnahme eines Spazierstockes von einem Unbeteiligten zur Abwehr eines Messerangriffes). Liegen die beiden letzten Voraussetzungen nicht vor, handelt der Täter zwar tatbestandsmäßig und rechtswidrig, aber schuldlos, wenn es sich um eine Gefahr für Leib, Leben oder Freiheit bei ihm, einem Angehörigen oder einer anderen ihm nahestehenden Person gehandelt hat (Entschuldigender Notstand, § 35 StGB; Beispiel: ein Straßenpassant unterläßt die Hilfeleistung für einen infolge einer Schlägerei Schwerverletzten angesichts der Bedrohung durch eine Schlägerbande.)

Robert Vollborn LL.M.
Rechtsanwalt

LG Hamburg

Ausschreibung 9. Willi Teige Gedächtnisturnier

der U11/15/18-Damen/ Herren am Samstag den 27.09.14 in Neu Wulmstorf

Veranstalter: DDK –Hamburg

Ausrichter: TuS Jork

Ort: 21629 Neu Wulmstorf,
Ernst-Moritz-Arndtstr.Schule-HOS

Wiegen:

U11w/m	9:00 - 9:30 Uhr
U15w/m	11:00-11:30
U18w/m	12:00-12:30
D/H	12:00-12:30

Kampfzeit: 2 Minuten

Jahrgänge
U11 04-10
U15 00-02
U18 97-99
D/H ab 1996

Startberechtigt: Ab weiß-gelbgurt

Kampfsystem: Pool

Preise: Medalien für 1.-3.Platz-Urkunden
Wanderpokal für den besten Verein

Meldungen: Name-Gewichtskl.JG-Kyu-Grad-Dan Verein-24.09.14
Fax 04161/81951,
E-Mail: hoenigbux@gmx.de

Meldegeld. 10,- Euro

Dieter Teige | LG-Hamburg: Alfred Buchholz | Günther Hönig TuS Jork
Der Veranstalter/Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfall,Diebstahl,etc.
Wir wünschen eine gute Anreise.

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. Vielen Dank!

LG Hamburg

Dan-Prüfung – Judo LG-Hamburg

Termin : Freitag, 07.11.2014

Ort : Schulturnhalle Lutterothstr. 78/80
Eingang über die Rückseite;
Eidelstedter Weg

Beginn: 16:00 – 22:00 Uhr
Vorbereitungslehrgang, Prüfung

Meldung: bis 10.10.2014 an:
Alfred Buchholz, Vielohweg 132 c
22455 Hamburg, Fax : 040 / 58 97 92 71
Handy : 01523/1757548

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

LG Hamburg

Prüfung vom 1. Kyu-Judo bis zum 5. Kyu

Vorbereitungslehrgang: Freitag, 12.09.2014
Uhrzeit 18:30 – 21:00

Prüfungstermin : Freitag, 19.09.2014
Uhrzeit 18:30 – 21:30

Ort : Schulturnhalle Lutterothstr. 78/80, Eingang über die Rück seite; Eidelstedter Weg

Anmeldung: bitte bis zum 31.08.2014 an:
Alfred Buchholz,
22455 Hamburg, Vielohweg 132c, Tel. 040 / 58 97 92 70
E-Mail: alfbuchholz@t-online.de

Unterlagen: Judopass, oder letzte Urkunde

Der Veranstalter und Ausrichter schließt jegliche Haftung aus.

Alfred Buchholz
1. Vors. LG Hamburg

LG Bremen

Mitgliederversammlung 2014 der Landesgruppe Bremen

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

zur Mitgliederversammlung 2014 der DDK Landesgruppe Bremen lade ich hiermit herzlich ein.
Die Versammlung findet am 11.10.2014 im Anschluss an den Kuatsu Landeslehrgang um 18.30 Uhr im Vereinsheim der SAV Aumund Vegesack, Fährgrund 14 in 28755 Bremen statt. Weitere Einzelheiten bitte ich der Tagesordnung zu entnehmen.

Mit freundlichen Grüßen
gez. Thomas Mundl / 1. Vorsitzender

Tagesordnung :
Begrüßung und Eröffnung

TOP 1	Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
TOP 2	Feststellung der Beschlussfähigkeit
TOP 3	Genehmigung der Tagesordnung
TOP 4	Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2012*
TOP 5	Bericht des 1. Vorsitzenden
TOP 6	Bericht des Schatzmeisters
TOP 7	Bericht der Fachgruppenleiter
TOP 8	Bericht der Kassenprüfer
TOP 9	Entlastung des Vorstandes
TOP 10	Haushalt 2014/2015
TOP 11	Anträge
TOP 12	Ehrungen
TOP 12	Mitteilungen und Termine, Verschiedenes

Anträge sind bis zum 13.09.2014 an den 1. Vorsitzenden der Landesgruppe zu richten.
* Das Protokoll kann während der Mitgliederversammlung am 11.10.2014 eingesehen werden.

Goshin-Jitsutermine 2014

12. Okt. 2014 • Kata-Lehrgang 2 in Forchheim, 10-13 Uhr, - Forchheim – Berufsschul-Turnhalle, Forchheim – Nord, Kaiser- Heinrichstraße
09. Nov. 2014 • Dan u. Prüferschulung 2 in Schwabach TV 48, Jahnstr. 6; 91126 Schwabach
29. Nov. 2014 • Goshin-Landeslehrg. Stöckach, 10-17 Uhr - Igensdorf -
Turnhalle der Volksschule St.-Georg-Str. 20
14. Dez. 2014 Danprüfung 2 in Forchheim?, Ab 10 Uhr, Forchheim - Anna-Volksschule – Konradstr. 36
- alle Angaben unter Vorbehalt -

Leserbrief:

Liebe Sportfreunde,

mit Verwunderung nahm ich die Veröffentlichung eines Merkblattes über Zulässigkeit und Umfang von Notwehrhandlungen im DDK-Magazin Nr. 63 vom Mai 2014 an hervorgehobener Stelle zur Kenntnis, nämlich auf den beiden inneren Umschlagseiten. Das Thema ist für Budoka zu wichtig, um es sprachlich und inhaltlich derartig schlicht darzustellen.

Es beginnt mit der völlig zusammenhanglosen Darstellung der Dienstflagge deutscher Bundesbehörden neben der Nationalflagge der Volksrepublik China, ergänzt um Drachen-, Yin-Yang- und I-Ging-Symbole sowie Bodhidharma-Bilder. Begriffe wie „Tatbestand“ oder „Rechtswidrigkeit“ werden genannt, aber nicht oder unzureichend erklärt. Nur mit viel Phantasie verständlich sind Aussagen wie „Angriff d.h. die Verletzung fremder Rechtsgüter stattfindenden bezweckende Haltung“ – vielleicht handelt es sich um eine automatische Übersetzung aus dem Chinesischen? § 32 Abs. 2 StGB wird zweimal unterschiedlich zitiert („und geboten“). Einzelne Paragraphen werden mit doppeltem Paragraphenzeichen aufgeführt, wie es nur bei einer Mehrzahl an Paragraphen geschieht. Der Satz, Verteidigungshandlungen außerhalb der Gegenwärtigkeit eines Angriffes seien strafbar, vernachlässigt die möglichen Rechtsirrtümer. Es wird ein § 223a aufgeführt, aber das dazugehörige Gesetz verschwiegen; nach dem Zusammenhang mit dem Wort „Körperverletzung“ ist wohl § 223a StGB gemeint, den es aber seit 1998 nicht mehr gibt. Es wird behauptet, das Vorhandensein einer Notwehrlage lasse die Rechtswidrigkeit einer Tat entfallen; dabei ist die Notwehrlage lediglich eine von drei Voraussetzungen: Notwehrlage, Notwehrhandlung und Verteidigungswille. Unzutreffend ist die Behauptung, Notwehr sei unzulässig, wenn einem Angriff ohne zumutbare Preisgabe eigener Interessen verteidigungslos ausgewichen werden kann; tatsächlich braucht das Recht dem Unrecht gerade nicht zu weichen. Zur Einschränkung des Notwehrrechts werden nur Angriffe von Betrunkenen herausgegriffen, aber andere Fälle verschwiegen – etwa Angriffe strafunmündiger Kinder und Jugendlicher oder selbst provozierte Angriffe. Bemerkenswert ist auch die Behauptung, bei Angriffen Betrunkener habe der Angegriffene ein „erhebliches Maß an Risiko“ in Kauf zu nehmen; hier gilt die Aussage, dass ein Ausweichen geboten sein kann, wenn es ohne Preisgabe eigener Belange möglich ist.

Die Nennung der Auffälligkeiten könnte fortgesetzt werden. Rechtliche Erläuterungen sollen verständlich informieren und Rechtssicherheit geben. Diese Ziele verfehlt das „Merkblatt“.

Mit freundlichem Gruß
Robert Vollborn

Neuerscheinung

Dehnen für Kampfsportler

Die komplexen Techniken der verschiedenen Kampfsportarten basieren auf absoluter Beweglichkeit und stellen höchste Ansprüche an den gesamten Bewegungsapparat. Kampfsportler benötigen deshalb ein spezielles Dehntraining, das die Besonderheiten der jeweiligen Disziplin berücksichtigt. So liegt der Schwerpunkt im Thai-Boxen beispielsweise auf der Beweglichkeit des Schultergelenks, um die Ellenbogentechniken effektiv einsetzen zu können, im Taekwondo hingegen sind hohe Kicktechniken gefragt – dies erfordert eine perfekt gedehnte Beinmuskulatur.

Christoph Delp • Dehnen für Kampfsportler
ISBN: 978-3-613-50756-2 , Einband: broschiert, Seitenzahl: 128, 207 Farbbilder, Format: 170mm x 240mm, Erschienen: 06/2014
Preis: 14.95 €

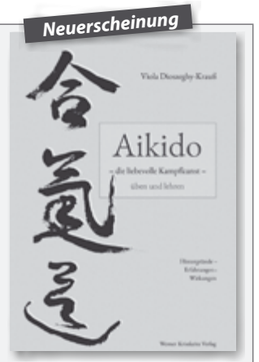
Sprung ins Leben

Die Einheit von Körper und Geist, Kampfkunst auf höchstem Niveau und eine innere Kraft, die übermenschlich zu sein scheint - seit Julian Jacobi ein kleiner Junge ist, träumt er davon, Shaolin-Mönch zu werden. Sein ganzes Leben richtet er danach aus. Das beinharte Training bringen ihn oft an den Rand seiner Möglichkeiten. Mit 17 wähnt Julian sich am Ziel. Er tritt als Novize einem Shaolin-Orden bei, doch die Auseinandersetzung mit den alten Traditionen werfen mehr Zweifel auf, als dass sie Halt geben. Als er auch in China keine Antworten auf seine Fragen bekommt, beschließt er, die Erleuchtung auf eigene Faust zu suchen - 2010 erschien ein Beitrag über Julian Jacobi bei Spiegel TV. Unter „Kämpfen für Buddha" begleitete das Fernsehteam den jungen Solinger auf seinem Weg Shaolin-Mönch zu werden. 2012 ging die Dokumentation "Der Deutsche Bruce Lee" weiter und nun ist sein erstes Buch erschienen.

Julian Jacobi • Sprung ins Leben: Mein langer Weg nach Shaolin
Taschenbuch: 240 Seiten, Verlag: Bastei Lübbe (Lübbe Paperback); Auflage: Aufl. 2014 (13. März 2014), ISBN-10: 3785761082,Preis: 16,99
Taschenbuch, 12,99 €

Aikido: Hintergründe - Erfahrungen - Wirkungen

Neuerscheinung



Aikido zu üben macht Vergnügen, macht Freude – und kann noch viel mehr bewirken. Wie eng miteinander verflochten Beziehung und Bewegung von Beginn des Lebens an sind, wird hier berührend erklärt. In unserer westlichen Kultur sind allerdings psychomotorische Mängel angelegt. Ihnen begegnen im Aikido nicht nur japanische Bewegungsmuster, sondern auch bislang wenig beachtete Facetten des japanischen Begreifens und Erlebens von Beziehungen. In einer von Fürsorglichkeit und Nachsicht geprägten Atmosphäre Aikido zu üben, kann die Körperabwehr lockern, affektmotorische Schemata reorganisieren, interaktionelle Kompetenz, Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit zur Selbstregulation fördern, Reifungsprozesse anstoßen und ganz allgemein Selbstheilungskräfte mobilisieren.
Das Buch wendet sich an Schüler wie Lehrende. Klassische Themen des Budo sowie die konstituierenden Elemente Ai, Ki und Do werden auf überraschende Weise mit aktuellen Forschungsergebnissen vernetzt; beispielsweise wird erklärt, wie die Ethik des Aikido auf der Ebene kleinster Körperbewegungen verwirklicht wird. Detailreich und für Laien verständlich sensibilisiert die Autorin ihre Leser dafür, was alles mit hineinspielt, wenn wir uns beim Aikidoüben, -lernen und -unterrichten auf der Matte begegnen. Das Buch liefert Informationen, gibt Antworten auf Fragen, die man vielleicht schon einmal hatte, und es gibt Erfahrungen, die Aikidoübende mit sich selbst und anderen gemacht haben, einen Rahmen. Es wird auf die Verschiedenheit der Schüler eingegangen, auf einzelne Phasen des Lernens, Frauen und Männer, ältere Übende, die Spannbreite der Erwartungen zwischen körperlicher Leistung und Selbsterfahrung. Die Autorin, 4. Dan Aikikai, ist Diplompsychologin, approbierte Psychotherapeutin und promovierte Sportwissenschaftlerin.

Viola Dioszeghy-Krauß • Aikido - die liebevolle Kampfkunst - üben und lehren: Hintergründe - Erfahrungen - Wirkungen Gebundene Ausgabe: 400 Seiten, Verlag: Kristkeitz, Werner (10. Juni 2014)
ISBN-10: 393233759X, ISBN-13: 978-3932337598
Preis: 28,- €

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. 65: 1. Oktober 2014

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: © 2014 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.

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 (kom.)
Christophe David
Weißdornweg 28
27607 Langen
04743 / 34 99 278
christophe.david@ddk-ev.de

Sportreferent
Alfred Buchholz
Vielohweg 132c, 22455 Hamburg
040 / 58 97 92 70
040 / 58 97 92 71
01523 / 1 75 75 48
Alfred.Buchholz@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

Vors. der Budokommission (kom.)
Klaus Trogemann

Vorsitzende der Bundesgruppen

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

BG Judo
Rolf Wegener
Subbelratherstr. 407
50825 Köln
0221 / 1 30 69 69
bg.judo@ddk-ev.de

Vorsitzende der DDK Landesgruppen

LG Baden / Württemberg
Walter Albert
Stauferstr. 5, 78669 Wellendingen
/ 07426 / 42 00 40
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
lg.bayern@@ddk-ev.de

LG Berlin / Brandenburg
Bodo Bethke
Regenwalder Weg 40, 13503 Berlin
lg.berlin@ddk-ev.de
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.bremen@ddk-ev.de

LG Hamburg
Alfred Buchholz
Vielohweg 132c, 22455 Hamburg
040 / 58 97 92 70
040 / 58 97 92 71
01523 / 1 75 75 48
lg.hamburg@ddk-ev.de

LG Hessen
Jürgen Grimm
Gartenstr. 26, 35066 Frankenberg
06451 / 2 42 39
lg.hessen@ddk-ev.de

LG Niedersachsen
Klaus Bartels
Forkenkamp 17, 31832 Springe
lg.niedersachsen@ddk-ev.de

LG Nordrhein-Westfalen
Reiner Macherey
Frauenthaler Straße 50
50374 Erftstadt
0152 / 54 23 07 90
lg.nrw@ddk-ev.de

LG Rheinland-Pfalz
Claudia Paluch
02652 / 62 81
lg.rheinland-pfalz@ddk-ev.de

LG Saarland
Hans-J. Tonnellier
Friedhofweg 13
66802 Überherrn-Altforweiler
06836 / 18 56
06836 / 55 91
0172 / 6 83 14 40
lg.saarland@ddk-ev.de

LG Schleswig-Holstein
Heinz Rottscholl
Am Bogen 21, 24582 Wattenbek
04322 / 12 81
lg.schleswig-holstein@ddk-ev.de

LG Thüringen
Mario Göckler
Mühlhäuser Ring 7, 99189 Tiefthal
+ 03 62 01 / 8 68 64
0174 / 5 20 78 07
lg.thüringen@ddk-ev.de

Bundesbeauftragte

Aikido
Stefan Becker
bb.aikido@ddk-ev.de

Aiki Jo/Aiki-Ken
Reiner Brauhardt
bb.aikijo@ddk-ev.de

Hap Ki Do
Klaus Trogemann
bb.hapkido@ddk-ev.de

Ju-Jutsu
Gerhard Schmitt
bb.jujutsu@ddk-ev.de

Karate
Horst-Richard Zettner
Seehofstr. 12
96163 Gundelsheim
0951- 700 983 39
0951- 700 983 38
Mobil: 0171 / 2 00 56 94
bb.karate@ddk-ev.de

Ki Gong
Klaus Trogemann
bb.kigong@ddk-ev.de

Kyudo
Herbert Possenriede
Raffoltstraße 17
85301 Schweitenkirchen
08444 / 14 30
0162 /3 47 93 80
bb.kyudo@ddk-ev.de

Savate
Gerhard Schmitt
bb.savate@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
bb.tangsoodo@ddk-ev.de

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

Materialstelle
Stefan Becker
Naheweg 1
53347 Alfter
0228 / 7 48 23 90
0228 / 7 48 23 91
materialstelle@ddk-ev.de

DDK-Magazin
Anzeigenrepräsentanz
und Produktion
Visuelle Kommunikation Alfter
Naheweg 1
53347 Alfter
/ 0228 / 7 48 23-90 /-91
stefan.becker@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