# DDK-Magazin

21. Jahrgang Oktober 2014 4,80 €



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen







Sommerschule in Westerstede



Hohe Auszeichnung für den Berliner Dieter Rast



Jürgen Liebing wurde auf den 6. Dan geprüft







Die ideale Ergänzung zur Sonnenheizung Comfort-Wohnungs-Lüftung CWL

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





## Liebe Mitglieder des DDK,

**Editorial** 

Bund

Geburtstage und Jubiläen

Prüfung zum 6. Dan Judo

für Einzelmitglieder

Tang Soo Do

Niedersachen

Bayern Berlin

Forum

**DDK Mitgliederversammlung** 

Gedanken zur Budolehrer-Ausbildung 24

18

12

13

25

Beitrittsantrag/Änderungsmitteilung

Fachgruppen/Fachbeauftragte

Judo Technikserie Morote-seoi-nage

Aus den Landesgruppen

mit Herbert Possenriede Technikserie mit Stefan Wahle

zu besiegen - Teil II

in der Kampfkunst

Termine

Impressum

Anschriften

Photo: Stefan Becker

Die sieben Wege einen Mobber

Die Rätsel um Bodhidharama

Übertriebener Individualismus

Aufgenommen im Japanischen Garten, Bonn

www.flickr.com/photos/stefan-becker/

wie Ihr ja schon in der letzten Ausgabe des DDK Magazins Nr. 64 ersehen konntet, tragen die Ergebnisse aus der Strategiesitzung von 5. bis 9. Juni 2014 in Blankenburg ihre ersten Früchte. Die ersten Teams haben ihre Arbeit bereits aufgenommen. Ein Ergebnis sollte in einem absehbaren Zeitraum präsentiert werden können. Für November ist eine Sonderausgabe des DDK Magazins in einem neuen Layout geplant. Dies dient dann als Diskussionsgrundlage für das zukünftig neuere Aussehen des DDK Magazins.



Am 12.08.14 fand anlässlich der Sommerschule in Westerstede ein Prüfung zum 6. Dan Judo erfolgreich statt. Dieser Erfolg und der positive Rücklauf hierzu hat uns bestärkt, diesen eingeschrittenen Weg auch zukünftig weiter zielstrebig zu verfolgen und diese Möglichkeit der Höhergraduierung weiterhin anzubieten.

Ebenfalls am 12.08.14 fand am selben Ort eine Vorstandssitzung statt. Auf ihr wurden weitere Beschlüsse auch organisatorischer Art gefasst, deren Ergebnisse im beigefügten Protokollauszug und in der aktualisierten Adressliste zu ersehen sind.

Für die ordentliche Mitgliederversammlung des DDK e.V. am 6.12.14 in Blankenburg, auf der die bereits am 7.6.14 in Blankenburg erarbeitete neue Satzung und Geschäftsordnung von allen anwesenden stimmberechtigten Mitgliedern verabschiedet werden soll, wird diese Satzung und GO, die danach nochmals juristisch überprüft wurde, fristgerecht Anfang Oktober an alle stimmberechtigten Funktionsträger in der MV zur rechtzeitigen Einsicht zusammen mit der offiziellen Einladung versendet. Kommentare und Anträge zu Sonstiges sind bis 11. November 2014 an den Vorstand zu senden.

Wir bitten sämtliche Funktionsträger, die noch keine Zimmerreservierung für den 5.-7.12.14 beim Vorstand eingereicht haben, dies möglichst bis zum 30.09.14 zu tun, da das günstigere vorhandene reservierte Bettenkontingent begrenzt ist. Danach muss man sich selbst darum kümmern und die höheren Gebühren selbst übernehmen.

Der Vorstand

## Bodo Bethke



Tief betroffen trauern wir um unseren Vorsitzenden der Landesgruppe Berlin/Brandenburg, Bodo Bethke, der nach längeren Krankheit verstorben ist. Wir verlieren einen hervorragenden Menschen, zuverlässigen und pflichtbewussten Budo-Kollegen.

Bis zu Letzt hat er sich durch seine freundliche, ausgleichende und verständnisvolle Art für die Belange seiner anvertrauten Mitglieder und unseres Verbandes eingesetzt. Für Ihn war die Arbeit mit seinen Kollegen eine Herzensangelegenheit.

Wir verneigen uns im tiefen Respekt vor unserem lieben Bodo Bethke, dessen menschliche Qualitäten uns allen Vorbild war.

Wir gedenken seiner vorbildlichen Persönlichkeit in Trauer und Dankbarkeit.

Sein Andenken werden wir stets in Ehre halten.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie.

# Wir gratulieren...

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

#### Geburtstage

Juli - September 2014

#### zum 90. Geburtstag

29.09.1924 Kurt Krottki

#### zum 80. Geburtstag

01.09.1934 Hans Werner Beilmann 28.09.1934 Günter Weise

#### zum 75. Geburtstag

05.07.1939 Peter Reich

15.07.1939 Manfred Oberhoff

26.07.1939 Walter Steininger

10.08.1939 Horst Breitstadt

17.08.1939 Hans Hung

19.08.1939 Hans-Joachim Woldt

26.08.1939 Dieter Teige

27.08.1939 Wolfgang Wolter

10.09.1939 Franz Fischer

21.09.1939 Gerhard Verleger 23.09.1939 Herbert Antweiler

#### zum 70. Geburtstag

17.07.1944 Werner Siebold

22.08.1944 Klaus Buddenberg

25.08.1944 Johann Ferner 11.09.1944 Klaus-Peter Grunert

14.09.1944 Reinhard Kasimir

24.09.1944 Volker Anschütz

27.09.1944 Karl-Heinz Prase

**DDK-Magazin** 

### zum 65. Geburtstag

03.07.1949 Bärbel Pohl

08.07.1949 Helmut Hass

16.08.1949 Gerhard Graf

21.08.1949 Helmut Müller

23.08.1949 Hubert Worring

16.09.1949 Gert Closmann

20.09.1949 Bernd Spitzmüller

#### zum 60. Geburtstag

18.07.1954 Gerhard Schmitt

19.07.1954 Matthias Dülp

19.07.1954 Gabriele Hirschhäuser 20 07 1954 Hans-Peter Gehrmann

23.07.1954 Reinhard Krause

24.07.1954 Walter Gippert

12.08.1954 Uwe Fischer

18.08.1954 Fridolin Heger

31.08.1954 Rüdiger Henning

01.09.1954 Ferdy-Michael Giercke

03.09.1954 Erich Meisl

11.09.1954 Günter Leis

15.09.1954 Reinhard Weinberg

18.09.1954 Eva Dyntar

24.09.1954 Lothar M. Kirsch

#### Jubiläen

Juli - September 2014

#### zur 55-jährigen Mitgliedschaft

19.09.1959 Volker Goertz 26.09.1959 Lutz Schneider

# zur 40-jährigen Mitgliedschaft

01.07.1974 Horst Gutsch

01.07.1974 Günter Geist

01.07.1974 Wolfgang Klein

01.07.1974 Hans Werner Beilmann

01.07.1974 Werner Gött

01.07.1974 Karl Krischan

01.07.1974 Hans-Joachim Riefenstahl 01.08.1974 Gerhard Grüneberg

#### zur 35-jährigen Mitgliedschaft

01.07.1979 Otto Wendel

01.09.1979 Mihail-Gheorghe Donciu

#### zur 30-jährigen Mitgliedschaft

07.07.1984 Harald Bommert

08.07.1984 Wolfgang Mayer-Laningen

08.07.1984 Wolfgang Hinterleitner

01.08.1984 Michael Kandler

#### zur 25-jährigen Mitgliedschaft

02.07.1989 Christian Kölsch

27.07.1989 Karsten Busch

21.08.1989 Josef Strobel

01.09.1989 Harald Westrich

01.09.1989 Mario Göckler

01.09.1989 Heinz Jürgen Wilhelm

03.09.1989 Jörg Stracke

10.09.1989 Werner Liedtke

11.09.1989 Matthias Gommlich 20.09.1989 Gaby Goorman

23.09.1989 Uwe Fischer

23.09.1989 Albert Heise

24.09.1989 Thomas Hillen

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

# Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des DDK e.V. 2014

Hiermit lade ich recht herzlich alle Vorsitzenden der Landesgruppen, der Fachgruppen und die Bundesbeauftragten der einzelnen Budo-Disziplinen zur ordentlichen Mitgliederversammlung des Deutschen Dan-Kollegium e.V. fristgerecht ein. Nicht stimmberechtigte Mitglieder des DDK sind als Zuschauer ohne Worterteilung zugelassen.

04722 Bad Blankenburg, Landessportschule in Thüringen,

Wirbacherstr.10

Datum: 06.12.14, Samstag; 05. Anreise- und 07. Abreisetermin

10:00 - 17:00 Uhr Zeit:

Tagesordnung:

1. Bericht des Präsidenten

2. Bericht des Vize-Präsidenten\*

3. Bericht des Schatzmeisters\*

4. Bericht des Sportreferenten 5. Bericht des Pressereferenten

6. Bestätigung des aktuellen Vorstandes

7. Verabschiedung der neuen Satzung und Geschäftsordnung (Diese liegen allen Funktionsträgern fristgerecht 10 Wochen vorher zur Einsicht vor!)

8. Sonstiges

Geplantes weitere Vorgehen bis zur nächsten ordentlichen Versammlung mit Neuwahlen in 2016.

Nachlese und ggfls. Aussprache

Bitte Anträge zu Sonstiges bis spätestens zum 08.11.14 in schriftlicher Form bei Klaus Trogemann, Palsweiserstr. 5-i in 82140 Olching einreichen.

\*) Müssen noch durch die MV im Dez. in Blankenburg bestätigt werden! Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand des DDK e.V.

Agenda zu Sonstiges: Stand 08.11.14

# An alle Landesgruppen, Fachgruppen und Fachbeauftragten,

Um zukünftig die Terminpläne von DDK Veranstaltungen zeitlich besser und leichter aufeinander abstimmen zu können, bitten wir Euch bis zum 06.12.14 in Blankenburg Eure beabsichtigten Termine, entsprechend den einzelnen Disziplinen, dort vorzustellen. Der Aufbau als Vorschlag ist wie folgt gedacht:

#### Auf Landesebene:

Turniere, Meisterschaften, Lehrgänge auf Kreis- und Landesebene, Dan-Vorbereitungen, Sommerschulen, Lehrgänge zur Vorbereitung für den Budo-Lehrer und für die 6. Dan-Prüfung.

#### Auf Bundesebene:

Vorbereitung auf die 6. Dan-Prüfung, Vorbereitung auf eine Budo-Lehrer-Prüfung

Mit freundlichen Grüßen Budokommission



# Liebe Mitglieder,

am 12. August 2014 kam der erweiterte Vorstand zu einer gemeinsamen Sitzung in Westerstede zusammen, um das DDK weiter voranzubringen. Die gefassten Beschlüsse haben wir wie folgt zusammengefasst:

- Anmeldungen und Kündigungen werden zukünftig an den Schatzmeister Christophe David geschickt.
- Anerkennungen von Dangraduierungen finden nur durch die Budo-Kommission statt. Sämtliche Graduierungen, bei denen die Budo-Kommission nicht eingebunden wurde, sind im DDK demnach auch keine gültigen Graduierungen.
- Materialbestellungen: sämtliche Vereine einer Landesgruppe können direkt gegen Vorkasse beim Schatzmeister Material bestellen. Die bestellten Materialien werden an den Vorsitzenden der jeweiligen Landesgruppe geschickt, wo sie von den Vereinen entgegengenommen werden können.
- Zukünftig soll ein Verwaltungsbeauftragter für Administration in der Geschäftsordnung vorgesehen werden.
- Das DDK führt zukünftig wieder Bundes- und Landestrainer mit entsprechender Qualifikation für Bundes- und Landeslehrgänge ein. Der Besuch von Bundes- und Landeslehrgängen dient

- als Nachweispflicht für Danprüfungen, -verleihungen und -aner-- Zukünftig wird in der Geschäftsordnung ein Schlichterausschuss
- anstelle eines Rechtsausschusses verankert. Dieser Schlichterausschuss ist unabhängig und keinem Gremium untergeordnet. - Claudia Paluch wird zur Vorsitzenden der Landesgruppe Rheinland-Pfalz ernannt. Des weiteren übernimmt sie die Aufgaben ei-
- ner noch zu schaffenden Jugendreferentin. - Um die Handlungsfähigkeit des DDK zu gewährleisten, werden Hans Gottfried zukünftig die Funktion des Präsidenten und Klaus Trogemann die Aufgabe des Vizepräsidenten übernehmen.
- Rolf Wegener übernimmt zukünftig die Aufgaben des Vorsitzenden der Landesgruppe Nordrhein-Westfalen. - DDK-Magazin: Der Redaktionsschluss wird wieder bekannt ge-
- Es werden wieder Technikserien abgedruckt. - Einführung eines Lektors und einer Redaktion für das laufende Magazin.
- Einführung eines Projektmanagements für die Erscheinung des Magazins
- Mitte November 2014 ist eine Sonderausgabe mit eigenem Layout geplant.

Gez. Der Vorstand

DDK-Magazin

# Prüfung zum 6. Dan Judo



Am 12. August 2014 legte ich nach zweijähriger intensiver Vorbereitung meine Prüfung zum 6. Dan Judo DDK in der Sommerschule Westerstede Niedersachsen während des dortigen Sommerlagers mit Erfolg ab. Nachfolgend mein Werdegang und meine Motivation eine Prüfung zum 6. Dan abzulegen. Als elfjähriger Bub kam

ich zum Judo. Nachdem ich nach meiner ersten Prüfung zum Gelbgurt meinen Judopass erhalten habe, sah ich in meinen Judopass, dass es neben den Kyu Graden mehr als einen schwarzen Gürtel gab. Der letzte Prüfungseintrag im Judopass war der 6.Dan. Der rot-weiße Gürtel. Diesen wollte ich auch gerne einmal haben. Nachdem ich den 5. Dan 1998 erfolgreich durch eine Prüfung abgelegt hatte, wollte man zu meinem Bedauern trotz meiner Aktivitäten auf Bezirksebene und kämpferischen Leistung auf den WM, EM und Deutschen Meisterschaften der Ü30, den Antrag auf Verleihung des 6. Dan vom Landesverband nicht weiterleiten. Mein Traum einmal den 6. Dan zu erhalten konnte also nur durch eine Prüfung in Erfüllung gehen. Die Frage war nur wo? In Schweden, Österreich oder in einem anderen Land? Im Jahr 2012 habe ich dann durch einen Zufall auf der Webseite des DDK gelesen, dass dort die Prüfung zum 6. Dan abgelegt werden kann. Das sollte die Chance sein, um meinen Traum zu vollenden. Da ich mich fitt genug fühlte eine Prüfung noch abzulegen, habe ich das komplette Prüfungsprogramm und drei Katas einstudiert. Am Ende hat es sich gelohnt, knapp zwei Jahre sich hierfür darauf vorzubereiten.

Ich würde diesen Schritt jederzeit wieder machen, so lange ich noch fitt bin und aktiv auf der Matte Iudo betreiben kann.

Ich würde mir bei meinem jetzigen Leistungsstand auch noch in einigen Jahren eine Prüfung zum 7. Dan zutrauen. Solange man sich noch gut bewegen und schönes Judo zeigen kann, würde ich immer eine Prüfung der Verleihung vorziehen.

Jürgen Liebing

Zu Gast im Ammerland / Niedersachsen

# Prüfung des Sportlers Jürgen Liebing zum 6. Dan Judo DDK

In der Ferienzeit ist das Ammerland in Niedersachsen ein sehr gefragtes Erholungsgebiet. Besonderer Anziehungspunkt ist die Sportschule "Hösse" (www.hoessen.de/) in Westerstede. Es werden hier in der Ferienzeit Kurse in unterschiedlichen Sportarten abgehalten. Besonders zu erwähnen sind hier der Behindertensport, Leichtathletik und besonders der Hallensport und hier speziell der Budosport mit Japanischen Bogenschießen, Selbstverteidigung und Judo. Wir vom Bundes-DDK waren als Gast und als Gasttrainer zur Sommerschule in Westerstede eingeladen.

Ein ganz besonderer Höhepunkt der Sommerschule war die Prüfung des Sportlers Jürgen Liebing zum 6. Dan Judo. Dies ist bereits seit einer geraumen Zeit möglich; s. DDK Internet – Prüfungsprogramm 6. Dan. Viele fragen sich natürlich, ist so eine Prüfung überhaupt notwendig? Man kann dies nicht generell mit ja oder nein beantworten. In der Vergangenheit wurde des Öfteren diskutiert, warum Sportkollegen, die als Offizielle aktiv sind, schneller höhere Dan-Grade erhalten als aktive Sportler, die durch Wartezeiten in ihrer Entwicklung gebremst werden.

Warum soll nicht der Sportler, der sich im Verein um die Ausbildung des Nachwuchses kümmert auch die Chance erhalten, wie die, die sich als Offizielle in der Öffentlichkeit einbringen? Die Prüfung soll für diese Sportler auch eine Bestätigung ihres nachgewiesenen Könnens sein, die sie nicht erfahren, wenn sie nur im Verein aktiv sind.

Die Prüfung zum 6, Dan beinhaltet ja nicht nur das Vorführen von Techniken, die ja bereits bei der Prüfung zum 5. Dan demonstriert wurden, sondern auch andere Bereiche, die in der Prüfungsordnung zum 6. Dan festgelegt wurden und im Internet auf der DDK-Seite eingesehen werden können.

Der Aspirant Jürgen Liebing hatte sich mit seinem Partner (Prüfung zum 2. Dan) in den letzten 2 Jahren auf diese Prüfung sorgfältig vorbereitet und überzeugte die Prüfer durch seine Kenntnisse und Können. Unter anderem wurden die Kenntnisse verschiedener Kata und eine eigene Kata verlangt. Spezielle Fragen aus dem theoretischen und technischen Budobereich mussten beantwortet werden. Die Prüfungskommission bestehend aus Rolf Wegener, Herbert Possenriede und Gerhard Schmitt, war mit den vorgetragenen Kenntnissen und gezeigten Techniken des Aspiranten zufrieden und gratulierte ihm herzlich zur bestandenen Prüfung. Eine kritische Rückschau fand im Anschluss der Prüfung statt.

Rolf Wegener

## Die Budo-Kommission

Die Budo-Kommission bearbeitet Anträge für Anerkennungen und Verleihungen von Dan-Graden.

Um die Arbeit der Budo-Kommission effektiv zu gestalten, hatten wir bei der letzten Sitzung in Blankenburg festgehalten, dass jede Disziplin einen Sportler benennt, der die Disziplin in der Budo-Kommission vertreten soll und somit transparente Anerkennungen und Verleihungen vorgenommen werden können.

Dan-Anerkennungen und Verleihungen, ohne Antrag und Beratung der Budokommission des DDK, sind nicht gültig.

Budolehrer-Ausbildung

Ebenso wurde beschlossen, um die Kosten für die Interessenten niedrig zu halten, im Vorfeld die Ausbildung der Budolehrer, in den einzelnen Teilbereichen, von den Landesverbänden vornehmen zu lassen.

Die Teilbereiche werden mit der Budo-Kommission abgestimmt und betreffen die Themen, die in der Prüfungsordnung für den 6. Dan-Grad, vorliegen.

Auf Seite 24 in diesem Magazin findet ihr eine Ausarbeitung von Volker Weigand zur Definition des Budolehrers.

Rolf Wegener

# NDK-Sommerschule 2014

Der erste Tag:

#### Die 29. Budo Sommerschule beginnt

Am 11. August 2014 startete zum 29. Mal die diesjährige Sommerschule des Niedersächsischen DAN-Kollegiums in Westerstede. 75 Kampfsportler aus ganz Deutschland waren bis 15:00 Uhr angereist, darunter auch drei Budoka aus dem oberbaverischen Schweitenkirchen, die sich nicht scheuten, für diesen Lehrgang eine über 800 km lange Reise auf sich zu

Der Präsident des Niedersächsischen Dan Kollegiums begrüßte die Teilnehmer auf das herzlichste und wünschte allen viel Spaß und Erfolg. Es folgte sofort der Höhepunkt des heutigen Tages: Die Verleihung des 5. Dan Judo an den Budoka Siegfried Sommer durch den NDK-Präsidenten Wilken Bornemann. Siggi, wie ihn seine Freunde nennen, reagierte sehr emotional und freute sich sichtlich.

Nach den Begrüßungsworten des Organisators dieser Sommerschule, Klaus Bartels, stellten sich alle Referenten persönlich

... und schon wurde das Kommando an Mario Göckler übergeben. Mario heizte den angereisten Kämpfern auch richtig ein und so floss schon am Anfang so mancher Schweißtropfen. Nach dem Aufwärmen gab es auf den drei Matten, Gesamtfläche 38x12m, einiges zur Auswahl geboten: Mario Göckler begeisterte mit einem ausgeklügelten Judo-Standprogramm und widmete sich Hand und Fußwürfen in Konter und Kombination. Peter Klische-Drolshagen führte in die Kunst des Aikido ein und zeigte Handwürfe und Umlenktechniken.

Timo Pargmann fesselte seine Sportler mit einer kraftraubenden Einheit Thaibo-

Nach der ersten Pause mischten sich die Teilnehmer neu und belegten Einheiten bei Thomas Uehlken (Kata), Gerhard Schmitt (Jiu Jitsu) und Herbert Possenriede (Iudo-Ippons aus eigener Rückenlage). Auch Max Wiele und Toni Winkler begeisterten unsere jüngeren Kampfsportler mit ihrem Mitmachzirkus, dessen Vorführung dann am letzten Abend der Höhepunkt der Sommerschule werden sollte.

Der erste Tag endete um 21 Uhr und alle freuten sich auf den zweiten Trainingstag.

Der zweite Tag:

#### Das Leben ist nicht einfach...

Am zweiten Tag der Budo Sommerschule 2014 gab sich, wie in den letzten Jahren, auch Stefan Buben aus Bremen die Ehre. Stefan begrüßte die noch müden Teilnehmer herzlich und erfreute diese gleich mit einer knackigen Aufwärmeinheit.

Nach Stefans freundlichem "Gutenmorgengruß" ging es auch gleich weiter. Hier gab es Sambo bei Stefan, Jiu Jitsu mit Stocktechniken bei Gerhard Schmitt und Aikido bei Peter Klische-Drolshagen.

Auch Judo bei Thomas Uehlken (Kata) wurde wieder angeboten. Mario Göckler faszinierte mit seiner sehr gut besuchten Tai Chi Einheit. Anschließend war es auch schon Zeit zum Mittagessen.

Zwei Teilnehmer der Budo Sommer-

schule kreierten am Dienstag den Höhepunkt des Tages: Jürgen Liebing und Ronald Krebs vom TB Stöcken fieberten ihren Meisterprüfungen entgegen. Jürgen wollte die Judo-Prüfung zum 6. Dan (DDK) ablegen und Ronald sich den Anforderungen zum 2. Dan stellen.

Beide Prüflinge lieferten eine sehr gute Prüfung und Leistung ab und überzeugten die drei Prüfer Rolf Wegener(NW), Gerhard Schmitt (HE) und Herbert Possenriede (BY) auf ganzer Linie. Jürgen Liebing war der erste Prüfling zum 6. DAN-Grad im DDK, der seine Prüfungsteile komplett eigenständig vorgeführt hat. Auf den Nebenmatten wurde natürlich auch nicht gefaulenzt und so durfte Stefan zum zweiten Mal die Massen mobilisieren, was man auch lautstark vernehmen konnte.

Im zweiten Teil des Tages begeisterte Stefan mit verflixt wirksamen Sambo Techniken. Die Teilnehmer seines Kurses waren beeindruckt und machten große technische Fortschritte.

Mario Göckler begeisterte seine judobegeisterten Kämpfer mit effektiven Judotechniken im Stand, wobei die oft vernachlässigten Fußtechniken im Mittelpunkt standen. Auch war der Kindermitmachzirkus von Toni Wiehle und Max Winkler wieder hervorragend besucht und die Kinder hatten sichtlich Spaß an den Kunststückchen, die sie bei den beiden Trainern spielend erlernen durften.

Hans-Jürgen Krieghoff brachte seinen interessierten Teilnehmern den Sportbogen näher und wir waren sichtlich überrascht wie treffsicher doch einige Teilnehmer schon waren. Am Abend gaben sich Timo Pargmann, Gerhard Schmitt und Mario Göckler ein Stelldichein und versuchten die letzte Power aus den sichtlich erschöpften Teilnehmern heraus zu kitzeln.



Teilnehmer der 29. Sommerschule des NDK in Westerstede.

**DDK-Magazin** Nr. 65 Oktober 2014



Meister im Kyudo: DDK-Präsident Hans Gottfried beim Abschuss

#### Vorstandsversammlung des DDK in Westerstede

In den frühen Nachmittagsstunden des Dienstag traf dann auch das komplette neue Präsidium des DDK unter Leitung von Hans Gottfried und Klaus Trogemann in Westerstede ein und hielt hier eine zu den schwersten auf der Budo Sommermehrstündige Vorstandsversammlung ab, auf der so wichtige Themen wie z.B. "zukünftige Strategien des DDK" und "DDK Aufgaben im Bund und den Ländern" auf dem Programm standen.

#### Der dritte Tag:

#### Blut, Schweiß und neue Erfahrungen...

Am frühen Morgen des dritten Tages nahm Friskis og Svettis unser allseits geschätzter Mario Göckler zu Höchstleistundie Teilnehmer in Empfang.

Er erwärmte die noch müden Kämpfer mit hard wäre nicht einer knackigen Einheit Capoeira. Nachdem der Kreislauf in Schwung gebracht wurde, ging es auch sofort in die jeweiligen Kurse. Hier wurde Jiu-Jitsu bei Gerhard Spruch für die mü-

Schmidt, Judo bei Mario Göckler und Aikido bei Peter Klische-Drolshagen angeboten. Auch Herbert Possenriede bat unsere jüngsten Kämpfer auf die Matte und unterrichtete Judo für Kids.

Nach einer kurzen Pause begeisterte Timo Pargmann seine Schützlinge mit seinem "Axttritt" und führte sie methodisch zum Ziel. Gerhard Schmitt vermittelte die korrekte Ausführung von Fauststößen und Fußtritten und Peter Klische-Drolshagen demonstrierte im Aikido-Kurs eine Ikkyo

Als Höhepunkt des Tages kann man heute den Besuch von Valeriy Maistrovoy bezeichnen. Der Sportprofessor an der Universität Moskau und Okinawa Te Großmeister zeigte seine Form von Stenka, einer russischen Kampfkunst, die sowohl im Training als auch in der Selbstverteidigung effektiv eingesetzt werden kann.

seiner ruhigen und sachlichen Art und gab den Kämpfern einen kleinen Einblick in seine Art zu kämpfen. Besonders seine lautstarken Kommandos werden den Teilnehmern noch lange in Erinnerung blei-

Als zweiter Höhepunkt des Tages wurde von Hans Gottfried und Herbert Possenriede Kyudo unterrichtet. Der japanische Langbogen gehört zu den traditionellen japanischen Waffen und wurde hier auf der Budo Sommerschule in Westerstede wie Stenka ebenfalls das erste Mal gezeigt. Der Tag wurde durch eine lockere Einheit Savate mit Gerhard Schmitt und Timo

Pargmanns Kickboxen beschlossen.

Der vierte Tag:

#### Gebt Gas Freunde...!

Der vierte Tag gehört eigentlich immer schule. Man will morgens nicht mehr aus Stenka.

dem Bett raus und es tut schon hier und da einiges weh. Und dann... ja, dann wartet ein gut gelaunter Gerhard Schmitt auf die müden Sportler und treibt sie mit gen an. Aber Ger-Gerhard, wenn er nicht den ein oder anderen lockeren

den Krieger parat hätte. Gut aufgewärmt ging es dann aber auch schon los. Gerhard unterrichtete eine Einheit Iiu Iitsu mit dem Fokus auf Nothilfetechniken. Bei Thomas Uehlken ging es ein letztes Mal um die Prüfungsvorbereitung und Kata und Peter Klische-Drolshagen zeigte seine Form von Tai Chi.

Nach einer kurzen Pause wurden alle Karten wieder neu gemischt. Herbert Possenriede gab eine gute Stunde Judo und zeigte hier verschiedene Halteformen Bild 19 und Ippons aus der eigenen Rückenlage. Peter Klische-Drolshagen arbeitete mit seinen Aikidokämpfern an den Ikkyo Techniken weiter und Timo Pargmann begeisterte beim Thaiboxen. Die Kleinen unter den angereisten Budo-Sportlern wurden von Gerhard Schmitt im Judo angeleitet.

Nach der Mittagspause unterrichtete Gerhard noch eine flotte Runde Jiu-Jitsu Valeriy begeisterte die Teilnehmer mit und für den Kinder-Mitmachzirkus stand die Generalprobe auf dem Programm.



Valeriy Maistrovoy begeisterte die Teilnehmer mit



Stenka Gruppenkampf machte sichtlich Spaß



Referenten der Sommerschule mit NDK-Präsident Wilken Bornemann und Organisator Klaus Bartels (links)



Verleihung des 5. DAN an Siegfried Sommer



Mario Göckler zeigt einen Ko uchi makikomi



Thomas Uehlken demonstriert die Katame no kata



Timo Pargmann in Aktion bei Stefans Sambo-Einheiten.



Aikido mit Peter Klische-Drolshagen.

Niedersachsen



Die Prüfer verkünden das Ergebnis.



Gratulation durch die anwesenden hohen DAN-Träger.







Am frühen Morgen des dritten Tages nahm unser allseits geschätzter Mario Göckler die Teilnehmer in Empfang.



Mario Göckler "packte" mit den kleinen Judoka seine Sachen und "fuhr" mit ihnen einmal um die Welt.

Auch unser russischer Gast Valeriv Maistrovov hielt ein letztes Mal eine Stunde Stenka mit begeisterten Teilnehmern ab. Auch heute hatten wir wieder zwei Höhepunkte zu verzeichnen. Zum einen gab es 5 Prüfungen und zum anderen die Uraufführung des Kinder Mitmachzirkus' "Budikuss" zu bestaunen.

Nikolas Martin legte heute unter den Augen von Thomas Uehlken und Horst Luebben die Prüfung zum 1. Kyu im Judo mit wirklich sehr guten Leistungen und unser junger Judoka Jan seine Prüfung zum 7. Kyu Judo ab.

Als groß angelegte Prüfung begrüßten dann die Prüfer die Jiu-Jitsuka Rainer Möl-



Heike Lifka in Aktion

ler, Holger Klemm und Heike Lifka. Diese drei Kämpfer hatten sich vorgenommen, ihre Leistungen der Prüfungskommission mit Michael Hofmann, Gerhard Schmitt und Herbert Possenriede zu demonstrieren, um in Folge dann jeweilig den ersten Meistergrad (1.Dan) überreicht zu bekom-



Herbert Possenriede gab eine gute Stunde Judo und zeigte hier verschiedene Halteformen und Ippons aus der eigenen Rückenlage

men. Die Prüfungen liefen wie erwartet ab und die Kämpfer bestanden die Prüfung zum ersten Dan mit guten Leistungen.

Die Prüfer gratulierten aufs Herzlichste den Prüflingen und wünschten Ihnen für ihre sportliche Zukunft alles Gute

Als zweites Highlight des heutigen Tages wurde die Uraufführung unseres Mitmachzirkus' "Budikuss" durchgeführt. Hierzu trafen sich alle Sportler und interessierten Zuschauer in den Hallen und bestaunten das reichhaltige Programm. Es gab Jongleure zu sehen und Tänzerinnen, wahnsinnig leichtsinnige Fakire, Akrobaten und sogar ein Kamel. Dieses wurde aber bevor es Unheil anrichtete von einer kleinen Mumie verscheucht. Auch war die nicht ganz ungefährliche Darbietung der Tigerdomteurin wirklich sehenswert.

Das Publikum war vor Begeisterung kaum noch auf ihren Plätzen zu halten und so konnte dieser tolle aber wirklich anstrengende Tag mit einem gemeinsamen Zusammensein abgerundet werden. Dabei gab es wieder lecker gegrilltes Fleisch, tolle Salate und auch der Durst wurde gelöscht. Dem Dank gilt hier besonders den Grillmeistern Herbert Schneider, Han-Jürgen Krieghoff und Klaus Bartels.

#### Der fünfte Tag

#### ... Wehmut...

Der 5. und letzte Tag der Budo Sommerschule wurde von Gerhard Schmitt mit einer frischen Runde Friskis og Swettis eröffnet. Die letzten Kräfte wurden mobilisiert und man versuchte wirklich noch das Letzte aus seinem Körper herauszuguetschen. Nach einer kurzen Pause unterrichtete Thomas Uehlken Judo mit dem Themenschwerpunkt der Judoprinzipien. Hier erläuterte er ins Besondere das Prinzip der

Wirkung.

Gerhard Schmitt unterrichtete in Jiu-Jitsu seiner Einheit die Verteidigung mit dem Spazierstock oder Schirm und Peter Klische-Drolshagen zeigte seine Form von Aikido.

Als letzte Einheit an diesem Tage unterwies Gerhard Schmitt einen Großteil der Budoka in der Grundform Judo Standtechni-



Mitmachzirkus' "Budikuss"

ken. Dieses wurde relativ locker gestaltet, da die Strapazen der letzten Woche dem ein oder anderen doch anzumerken waren.

Nach Abschluss dieser Einheit bat der NDK Präsident Wilken Bornemann zum gemeinschaftlichen Verabschieden. Hier wurde die 29. Budo Sommerschule noch einmal zusammengefasst und Referenten und Teilnehmern ein großes Lob und "Dankeschön" ausgesprochen.

Organisator Klaus Bartels wies auf das 30 jährige Jubiläum hin und lud alle Teilnehmer schon für das kommende Jahr ein. Er dankte allen Sportlern für ihre Teilnahgrößtmöglichen me an der 29. Budo Sommerschule 2014 und wünschte allen eine gute Heimfahrt, Gesundheit, Freude und Erfolg für die kommenden 12 Monate und hofft alle gesund und munter im nächsten Jahr wiederzusehen.

> Herbert Possenriede bedankte sich ganz besonders bei Christian Müller, der NDK Pressewart, der ihm 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





# Training für Trainer

Am 27. Juli 2014 trafen sich Goshin Jitsu Sportler vom Goshin Jitsu Verband Bayern e.V. das erste Mal in der Bamberger Jugendzentrum Halle. Jürgen Lippert vom Goshin Jitsu Verband Bayern e.V. aus Bamberg hatte uns die Halle angeboten, die wir dankend angenommen haben.

Themen waren unter anderem:

- Dreierkontakt als Vorbereitung für Abwehrtechniken.
- Würge- und Hebeltechniken, bei denen Ausführungen im Stand und am Bodenmöglich sind.
- Kreuzwürger Freies Würgen
- Freies Schrägwürgen
- Rollbankwürger
- Drehwürgen
- Armhebel Prinzip
- Körperstreckhebel / Achselstreckhebel
- Armriegel von innen
- Armriegel von außen
- Drehstreckhebel
- Bauchstreckhebel

Voraussetzung für die Übungen ist der eigene, sichere Stand, die fließende Bewegung, das Vertrauen zum Lehrer und Partner, die sehr viel dazu beitragen,

dass die jeweiligen Techniken kontrolliert ausgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Die Techniken wurden alle von Rudi Bauer super vorgeführt und er-





klärt. Alle waren mit Begeisterung dabei, es wurden auch Techniken hinterfragt, alle freuen sich schon auf den nächsten Lehr-

Bei diesem schwülen Wetter, das wir an diesem Tag hatten, haben wir alle sehr viel Flüssigkeit verloren. Deshalb fuhren wir noch in einen Biergarten, um den Flüssigkeitsverlust mit einem Radler nachzufüllen und nochmal über den Ablauf des Lehrganges zu sprechen. Die Veranstaltungen "Training für Trainer" sind als Workshop gedacht, an dem sich Goshin-Jitsukas über Goshin-Jitsu-Techniken austauschen können. Wie können bestimmte Techniken aufgebaut und vermittelt werden, welche Kriterien enthalten die Techniken und auf was ist besonders zu achten.

Bei dem Workshop sind nicht nur Danträger und Trainer eingeladen, teilnehmen können auch alle interessierten Goshin-Jitsu-Sportler.













# Dieter Rast wurde mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet

Dan Ju-Jutsu, für seine erfolgreiche ehrenamtlich Tätigkeit im sportlichen Bereich mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet.

Sportkamerad Dieter Rast ist ein Budo-Sportler durch und durch. Erfolgreich betätigte er sich im Bereich Judo und Ringen seit seinem 14. Lebensjahr, bevor er sich auch für das Iu-Iutsu entschied.

1964 wurde er Deutscher Polizeimeister im Judo und im Ringen und war inzwischen vielfacher Berliner und Norddeutscher Meister. Gekrönt wurden seine Erfolge mit dem Titel eines Polizeieuropameisters im Halbschwergewicht der Sportart Ringen.

Als erster Dan-Träger Berlins in dieser Sportart begann er seit 1972 das Ju-Jutsu in Berlin bekannt zu machen und zu ver-

Am 26. August 2014 wurde Dieter Rast, 8. tems zu messen gewesen sind. So war es auch nicht verwunderlich, dass der Wettkampf im Ju-Jutsu hier in Berlin aus der Taufe gehoben wurde.

In seiner aktiven Zeit führte er zahlreiche junge Menschen an das Ju-Jutsu heran und führte diese dann auch zu vielen Erfolgen im Wettkampf.

Ende der 80er Jahre gab er den Vorsitz der Sektion aus gesundheitlichen Gründen ab, stand aber mit seiner Erfahrung ständig den Sportlern, dem neuen Vorstand und auch später dem Präsidium des Berliner Ju-Jutsu Verbandes e. V. hilfreich zur Seite.

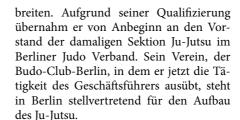
Nach Gründung des Berliner Ju-Jutsu Verbandes e. V. war es für den gewählten Vorstand eine Selbstverständlichkeit, ihn als Ehrenpräsidenten des Verbandes zu wählen, eine Aufgabe, die er als Sportler voll und gern ausführt. Auch bei

der Planung und Durchführung der Weltmeisterschaft im Ju-Jutsu im Horst-Korber-Sportzentrum in 1998 war er maßgeblich beteiligt.

Auch heute noch geht er auf die Matte, um jungen Leuten den Sport mit Etiketten seinen beizubringen, so weit es der Gesundheitszustand zulässt. Sein nunmehr 60 jähriger Weg im Sport und die jahrelange Tätigkeit im Ehrenamt sind beispielhaft für junge Leute.

Detlev Krause Präsident des Berliner Ju-Jutsu Verbandes e.V.

Fotos: Klaus Lessing



Sein Einsatz für den Sport setzte er auch im Beruf um. Als Polizeibeamter übertrug man ihm das Amt des Fachwartes für die Schwerathletik, nachdem er diese Abteilung aufbaute. 1972 überzeugte er den damaligen Polizeipräsidenten Klaus Hübner von der Qualität des Ju-Jutsu, so dass dieser den Sport in die Lehrpläne der Berliner Polizei aufnahm. Herr Hübner überzeugte sich selbst auf der Matte von der Qualität dieser Selbstverteidigung, in der er dann einige Graduierungen erreichte.

Ju-Jutsu als moderne Selbstverteidigungssportart erhielt von ihm immer wieder neue Akzente, die maßgeblich an der Gestaltung des Prüfungsprogramms sowie an der Entwicklung eines Wettkampfsys-

# Bericht der LG Berlin zur Ehrung von Dieter Rast

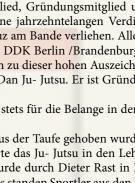
Am 26-August 2014 wurde unserem Ehrenmitglied, Gründungsmitglied und 1. Vorsitzender des Budo-Club- Berlin e.V, für seine jahrzehntelangen Verdienste, im Bereich Kampfsport, das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen. Alle BCB Mitglieder und Mitglieder der Landesgruppe des DDK Berlin /Brandenburg sind Stolz auf Dieter Rast und gratulieren ganz herzlich zu dieser hohen Auszeichnung. Dieter Rast ist Träger des 4.Dan Judo und des 7.Dan Ju- Jutsu. Er ist Gründungs-

der Landesgruppe Berlin im DDK und setzt sich stets für die Belange in der Landesgruppe Berlin/Brandenburg des DDK ein.

Dieter Rast war der Erste, der 1969 als Ju-Jutsu aus der Taufe gehoben wurde, der diese Sportart in Berlin hoffähig machte. Er führte das Ju- Jutsu in den Lehrplan der Berliner Polizei ein. In den 70 iger Jahren wurde durch Dieter Rast in Berlin Ju-Jutsu im Bereich Wettkampf überführt. Damals standen Sportler aus den Bereichen Judo, Boxen und Karate auf der Matte.

Dieter Rast gründete die Sektion Ju - Jutsu im Judo Verband Berlin und stellte damals schon internationale Verbindungen her. Als jetziger Ehrenpräsident führte Dieter Rast bis 1990 den Vorsitz des Ju-Jutsu Verbandes Berlin.

Stelly. Vorsitzender LG Berlin/Brandenburg



**DDK-Magazin** 

Technik Technik

Technikserie Ju-Jutsu

# Drehstreckhebel / Kragenfassen von hinten mit einer Hand

mit Stefan Wahle, 5. Dan Ju-Jutsu

Der studierte Diplom-Sozialökonom und -Sozialwirt Stefan Wahle ist seit über 20 Jahren im Trainergeschäft tätig und hat bereits unzählige Selbstverteidigungskurse geleitet. Er betreibt seit 1985 Ju-Jutsu, ist Träger des 5. Dan, Lehrer für Ju-Jutsu verschiedener Verbände und lizenzierter Fitnesstrainer, akkreditiert beim nationalen Trainerregister des DSSV e.V. www.trainerregister.de.



Wir werden mit einer Hand von hinten in den Kragen gefasst.



Wir gehen mit dem rechten Fuß einen Schritt vor, drehen uns um 180°, holen mit der linken Hand zum Schlag aus und erheben die rechte Hand zur Deckung.



Wir gehen mit dem linken Fuß auf den Gegner zu und schlagen mit einem linken Handkantenschlag in dessen Bauch.



Wir ergreifen mit beiden Händen das Ellenbogengelenk, strecken den Arm und drehen ihn im Uhrzeigersinn.



Das Handgelenk liegt auf unserer Schulter als Widerlager, während wir den Arm drehen und durch Streckung hebeln.



In der Endposition zeigen die Handinnenfläche des Gegners sowie dessen Ellenbogen nach oben. Der Arm wird auf Zug gehalten und der Winkel zum geg-nerischen Körper beträgt mindestens 90°.



Durch ein Rückwärtsgehen und Druck auf das Ellenbogengelenk halten wir den Gegner im Ungleichgewicht und können ihn am Boden ablegen.

### American Ju-Jutsu – Gesamtausgabe

Eine umfassende Einführung in die amerikanische Selbstverteidigung (Gebundene Ausgabe). Das Buch beschäftigt sich mit über 700 Fotos mit den im American Ju-Jutsu verwendeten Grundtechniken, mit Hebeltechniken für die Fortgeschrittenen und zeigt die praktische Anwendung der Grundtechniken in realistischen Kombinationen gegen einen umfangreichen Angriffskatalog. Zum Schluss wird noch auf das Thema Frauen-SV eingegangen. Der Leser erhält somit einen umfassenden Einblick in das "American Ju-Jutsu".

Gebundene Ausgabe: 416 Seiten / Verlag: Books on Demand / Auflage: 1 (7. Januar 2014) ISBN-10: 3732295818, ISBN-13: 978-3732295814 / Größe: 21,8 x 15,6 x 3,2 cm Preis: 34,99 € / Kindle Edition 20,99 €

# Die Sieben Wege einen Mobber zu besiegen - Teil II

Experte

Methode vier: Dem Rabauken mit einer verbalen friedlichen Drohung entgegnen

Bei einigen Typen von Rabauken muss man denen etwas sagen, um die Belästigung oder sonstiges zu stoppen. Das ist das Beste, wenn es sich nur um einen selbst und dem Rabauken handelt. Allerdings kann es auch in einer Menschenmenge Verwendung finden.

Die Idee ist nicht, eine verbale Attacke in einen physischen Angriff eskalieren zu lassen, sondern um die verbale Attacke, mit einer Bedrohung zu entschärfen. Dies nennt sich eine friedliche Drohung, weil man in Ruhe und Kontrolle über Ihre Emotionen ist. Mit anderen Worten, nicht aussehen oder klingen wütend, wenn die Anwendung dieser Techniken. Sie wollen aussehen und klingen zuversichtlich

Auch hier nicht wütend oder ängstlich handeln. Diese Technik funktioniert nicht bei allen Rabauken, weil manche Schläger wirklich auf der Suche nach einem körperlichen Kampf aus sind (dieser Aspekt wird in einem späteren Kapitel behandelt). Aber mit den meisten Schlägern kann man diese Technik verwenden.

Diese Technik wird am besten dem Mobber verwendet, der hinter dem Rücken über einem spricht. Der versucht, andere gegen einem einzunehmen, um einem nicht zu mögen oder um einen oder



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 Verteidigungs-

techniken. Johnny Williamson kann kontaktiert werden über F Mail· williamsonmha@msn.com Telefonisch +1 623-695-2356 oder +1 623-535-0053

Besiege den Mobber ohne zu kämpfen von zu einem Teil aus einer Gruppe rauszu-Johnny Williamson, lizenzierter Mobbing schmeißen. Er schikaniert einen, indem er über ihn hinter seinem Rücken falsche Gerüchte über einen Verbreitet, die andere davon abhalten sollen, von einem Freund zu werden.

> Beim Einwirken auf diesen Mobber, sollte man ein wenig fürsorglich wirken. wenn man diese friedliche Drohung anwendet. Zuerst man den Mobber wissen lassen, dass, was er oder sie tut, falsch ist und dass man sich in Sorge um ihn fühlt. Man sagt dem Mobber, dass man glaubt, es Griff zu bekommen. muss ein Missverständnis sein, und man Dinge über einem sagt.

Der Mobber wird wahrscheinlich versuchen, seine oder ihre Handlungen zu rechtfertigen. Es spielt keine Rolle, was der Mobber sagt, um sich zu rechtfertigen. Dann fragt man einfach, warum er nicht erst selbst zu einem kommt, wenn er ein Problem mit einem hat. Der Mobber wird nicht über eine gute Antwort verfügen.

Danach gibt man die friedliche Drohung, "man möchte, dass er aufhören, diese Dinge über einen zu sagen bzw. zu tun, weil sie nicht wahr sind." Dann sagt man, dass man nicht will, dass jemand in Schwierigkeiten gerät. Aber man wird sich selbst zu schützen wissen, wenn man körperlich oder psychisch angegriffen wird. Danach sagt man: "Also, bitte aufhören, einen psychisch anzugreifen."

Wenn diese Technik verwendet wird, hat sich die Situation gestoppt. Auch hier sollte man den Typ des Mobbers erken-

Verbale Entgegnung mit dem Mobber mit einer friedlichen Drohung funktioniert gut mit einem Mobber, der zeigt, dass er oder sie etwas feige ist, indem er über einem hinter dessen Rücken redet.

> Methode fünf: Höhere Autorität/Instanz

Man muss verstehen, dass Menschen, die auf anderen herum hacken, in der Regel ein niedriges Selbstbild von sich haben. Wenn jemand auf andere Menschen herum hackt, ist es wahrscheinlich, dass er / sie sich dann besser fühlen. Aber das ist nicht unser Problem.

Also mal ehrlich, manchmal braucht man jemanden mit Autorität, der einem helfen kann, zu versuchen mit dem Ra-

bauken umzugehen. Dies ist eine der letzten Möglichkeiten, wenn man nicht selbst mit dem Rabauken umzugehen kann.

Wenn man sich an eine höhere Instanz wendet, hat man mehr Erfolg bei ihnen und es hilft einem, wenn man sich mit der Tatsache an sie wendet, dass es beim ersten Mal versucht wurde, den Schläger zu ignorieren, dann versucht hat, mit dem Schläger zur Vernunft zu bringen, und man sogar gesagt hat, dass, wenn er nicht aufhört einen zu schikanieren, man etwas dagegen zu tun will.

Nun braucht man Hilfe, weil es weiter eskaliert. Eine Person, der Autorität wie ein Lehrer oder Elternteil, dem über das Problem auf diese Weise erzählt wird, respektiert einen, weil man versucht hat, die Situation zuerst auf eigene Faust in den

Man muss es gut erklären, und jetzt wiswissen will, warum er oder sie negative sen sie, dass man es mit einem Rabauken zu tun hat. Lehrer, Eltern und andere Autoritäten werden mehr als bereit sein, einem zu helfen.

> Man soll daran denken, bevor man es iemanden sagt, dass man sicher stellt, genügend Zeit hatte, sich zu beruhigen. Das ist deshalb, weil, wenn man es einer Autorität, es mit einer ruhigen Stimme gründlich erklären sollte, um was es sich handelt. Indem man ruhig bleibt, während man seine Situation erklärt, macht es einen glaubwürdiger.

> Viele Menschen der Autorität schauen auf jemand anders, so als ob die Person der eigentliche Problemverursacher ist. Manchmal versuchen Rabauken, ihre Opfer in Schwierigkeiten durch Lügen der Behörde gegenüber zu bringen, dass ihre Opfer der eigentliche Mobber ist.

> Wenn man ruhig bleibt, während man im Gespräch mit einer Behörde, Person ist, können man die eigene Situation besser erklären und präsentiert sich als reife und vertrauenswürdige Person.

> > Methode sechs: Stelle Dich dem Mobber

Manchmal während des Wartens auf die Behörden, damit Sie mit dem Schläger umgehen, könnte es passieren, dass eine andere Mobbing Situation (mit dem gleichen Schläger) wieder passiert. Oder es könnte sein, dass der Rabauke in Schwierigkeiten geraten war und will nun einen wieder schikanieren.

Man weis auch, dass wenn man andere Leute niedermacht, gibt es dem Mobber ein falsches Gefühl von Selbstvertrauen. Dies ist nicht immer der Fall. Allerdings ist es der Mehrheit der Fälle der Fall. Mit diesem Wissen kann man dem Schläger gegenüber stehen und ihm zeigen, dass man keine Angst vor ihrem lauten Nieder-

Es ist nicht schwer, sich jemanden sich gegenüberzustellen, der ein geringes Selbstwertgefühl hat. Ein Schläger, der Aggression gegen einem zeigt, kann seine Art des Umgangs mit seinen eigenen Problemen sein. Andere zu mobben ist vielleicht eine Möglichkeit für den Schläger sich besser zu fühlen. Normalerweise sind diese Gefühle des sich besser Fühlens nicht von langer Dauer, und so wiederholt sich das Verhalten des Schlägers.

In jedem Fall hat jemand der einen schlechten Tag hat rechtfertigt nicht, dass man sich mobben lässt. Wenn jemand sich mit Aggression auslebt, kann diese Person in diesem Moment hart erscheinen, aber oft ist der Schläger nicht so hart, wie er versucht zu erscheinen. Wenn man dieser Art von Schläger gegenüber steht, wird er oder sie keine Befriedigung von sich besser fühlen haben, indem er versucht, einen zu schikanieren.

Der beste Weg, um auf dieser Art von Schläger, der versucht auf einen aus irgendeinem Grund einschüchternd einzuwirken ist, ihm oder ihr mit geraden Schultern direkt in die Augen zu schauen und den Kopf mit Selbstsicherheit hochzuhalten. Man braucht wirklich nichts zu sagen. Man schaut dem Schläger in die Augen, und sagt zu Sie sich, dass diese Person ein Problem mit niedrigem Selbstwertgefühl hat. Es ist das Problem des Schlägers, nicht das eigene. Es ist in Ordnung, die Brust ein wenig herauszustrecken.

Der Ausdruck auf dem eigenen Gesicht sollte ärgerlich und vielleicht ein bisschen böse wirken. Es ist Zeit, aufzustehen, um dem Schläger entgegen zu treten. Langsam auf den Schläger zugehen. Man sagt kein Wort, während man auf den Schläger zu geht. Man fixiert mit den Augen die ganze Zeit die Augen des Schlägers. Man könnte anfangen zu sehen, wie sie immer mehr ein wenig besorgter ausschauen. Aber dies ist nicht die Zeit für einen, wieder zurück zu weichen. Man kommt nahe und sagt: "Lass mich in Ruhe." Man sagt es leise und man beißt ein wenig die Zähne zu-

Der Rabauke wird in der Regel für einen Moment geschockt sein. Wenn sie sprachlos da stehen, kann man sich zuerst entfernen. Wenn man sich entfernt, wenn man auf sie zurückblickt sollte dies mit einem Blick von Ekel im Gesicht sein. Man wird bemerken, dass der Schläger einen nicht verfolgen wird. Man kann dies als eine Geste, dass man ihre Zeit nicht wert ist interpretieren und er entfernt sich in die entgegen gesetzte Richtung. Das ist gut.

Jetzt weiß der Schläger, dass man keine Angst vor ihm. Man soll daran denken. Schläger wollen eigentlich wirklich nicht in einen physischen Kampf verwickelt. Sie haben den Ruf, ein harter Kerl zu sein, und wenn sie einen Kampf verlieren, ist deren Image verloren gegangen. Verwenden Sie diese Informationen zu Ihrem Vorteil.

> Methode sieben: physisch bereit sein

Leider werden einige Schläger körperlich Hand an einen legen. Meistens, wenn sie im Kreise ihrer so genannten Freunde oder anderen Menschen im Allgemeinen sind, haben sie das Bedürfnis, sich vor denen zu beweisen. Dieser Schläger kämpft mit einem körperlich.

Dies könnte sein, weil man ihnen gesagt hat, könnte sein, dass man gegen sie aufgestanden ist, während, während andere Leute um sie herum zusehen. Jetzt fühlt sich der Schläger genötigt, es darauf anzulegen, indem er einem gegenübertritt und sogar auch seine Hände an einen anlegt.

Man sei ehrlich: die meisten denken, dass sie als Schläger einen Ruf zu wahren haben. Also, wenn sie Hand anlegen, um einen einzuschüchtern, könnte es in Form eines Stoßes, eines Fingerstichs, oder sogar ein Schlag gegen die Brust sein. Es ist klar, sie fordern einen heraus und möchten, dass man von ihnen Angst hat.

Dieser Schläger will, einen niedermachen, so kann er oder sie die Herrschaft über einen und alle anderen Herausforderer ausüben, die ebenfalls nach der Herausforderung suchen. In dieser Situation habt man zwei Möglichkeiten: sich zu entfernen, oder sich der Situation zu stellen. Das Problem mit dem Entfernen ist, dass man so ziemlich garantiert, dass dieses Schicksal einem wieder passieren wird.

Wenn man das Mobbing stoppen will, darf man sich nicht wieder niedermachen lassen. Einige Schläger werden es nicht glauben, dass man bereit sind, sich selbst physisch zu schützen. Dies könnte sein, weil sie größer oder stärker als man selbst.

Man kann sich von dem Schläger schieben lassen, aber man darf nicht wieder zurückweichen. Stehen bleiben und nicht zurückschrecken. Wenn man glaubt, dass ein Schlag oder ein schwerer Stoß kommt, bewegt man sich mit einem Ausweichblock.

Ein Ausweichblock ist, wenn man die Hände benützt, um einen körperlichen Angriff abzulenken, dann beiseite schieben oder zurück bewegen und sodann die Hände und Handflächen in Richtung des Schlägers wenden. Dies vermittelt: "Halt, oder ich werde mich selbst schützen."

Wenn man glaubt, man hat eine Chance, dass man sich in dieser Art von Situation wieder finden könnte, ist es immer ratsam, ein paar Selbstverteidigungstechniken zu kennen. Auf diese Weise kann man sich mit Vertrauen verteidigen und sich selbst schützen.

Schlussfolgerung

Wir alle haben gemischte Gefühle, vor allem, wenn wir von iemand hören der gemobbt wird. Unsere Gefühle können leicht auf der Grundlage bestimmter Faktoren beeinflusst werden. Einige Faktoren sind vielleicht, wenn die Person, die gemobbt wird das eigene Kind ist, ein Kind, dass man vielleicht kennt, oder es könnte jemand sein, den man nicht kennt. Studien belegen, dass diese Faktoren einen emotionalen Einfluss auf unsere Gefühle

Allerdings gilt eine Sache bis heute. Mobbing ist falsch und gegen das Gesetz. Wer beim Mobbing erwischt wird, wird in der Regel bis zu einem gewissen Grad bestraft werden. Jedoch besteht das Problem immer noch weiterhin. Wir sehen es überall und immer noch greifen viele nicht ein, wenn sie sehen, dass es passiert.

Dieses Buch gibt dem eignem Kind sieben Strategien, um mit einem Mobber umzugehen. Es wird das Kind befähigen in der Lage zu sein, selbst mit einem Mobber auf eigene Faust aufzunehmen. Dies wird wiederum Vertrauen aufzubauen. Seien wir ehrlich, die meisten Schläger nicht auf iemanden aus, der Zuversicht zeigt.

Es gibt sieben Strategien, die ausgewählt wurden, weil sie eines hohen Maß an Erfolg bei der Unterbindung von Mobbing Verhalten gegenüber einem selbst gezeigt haben. Eine oder eine Kombination dieser Strategien stellt sicher, den Mobber zu besiegen. Auch, wenn diese eine nicht funktioniert, keine Sorge, es gibt sechs andere die wahrscheinlich funktionieren werden. Zur Sicherheit, lernt man besser alle.

Um sie alle gut zu lernen, ist es empfehlenswert, dieses Broschüre mehrmals zu lesen. Wenn man das tun, dann wird man das tiefere Verständnis der Strategien begreifen. Diese Strategien werden einem die Selbstsicherheit geben, um jeden Mobber ohne Kampf zu besiegen.

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

TSD Sunrise Helios

Nr. 65 Oktober 2014

# 15. Tang Soo Do Weltmeisterschaft in Greensboro / Nord Carolina, USA

Seit 1986 wird alle zwei Jahre eine Tang Soo Do - Weltmeisterschaft unter der Schirmherrschaft der World Tang Soo Do Association (WTS-DA) in den USA veranstaltet. Die 15. WM fand heuer an

zwei Tagen, und zwar am Freitag, 18. und am Samstag, 19. Juli 2014 in Greensboro / Nord Carolina statt.

Im Vergleich zu den recht überschaubaren Deutschen Tang Soo Do - Meisterschaften mit ca. 150-200 Teilnehmern stellt eine WM ein wirklich imposantes Ereignis dar. Diesmal waren über 1500 Teilnehmer aus aller Welt angemeldet, und zwar in allen Altersklassen und allen Gürtelgraden: Tiny Tigers und Little Dragons, alle Farbgurte vom 10. bis zum 1. Gup und Dan-Grade bis zum 3. Dan. Die Anzahl der Zuschauer sprengte das Fassungsvermögen der vorhandenen Sitzplätze in den Tribünenreihen.

Eine Tang Soo Do – Weltmeisterschaft besteht ja nicht nur aus den Wettkämpfen alleine. Am Freitag begann die lange Reihe der WM-Events mit einer Einführung in Ki Gong - und Meditationstechniken. Wie kann man sich das vorstellen? In einer riesigen Halle waren an die 400 Teilnehmer versammelt, die allesamt den Ausfüh-



Statue von Großmeister Jae Chul Shin

hatten, um anschließend die erörterten ab 35 Jahre - in den Disziplinen Waffen-Übungen als homogene Gruppe auszuführen. Die Anfänger waren vermutlich froh, pengrößen von bis zu 20 Teilnehmern pro wenn sie bei allen Übungen halbwegs mit- Ring mussten die Sportler wirklich ihr

rungen eines Ki Gong – Lehrers gelauscht wachsene von 17 – 34 Jahre und Senioren formen, Formen und Freikampf. Bei Grup-



Meister Klaus Trogemann mit Großmeister Dr. R. Beaudoin und Dr. B. Strong.

halten konnten, aber für die Fortgeschrittenen war es eine willkommene Gelegenheit, um sich knapp vor den Auftritten – sei es als Teilnehmer oder als Ringrichter - noch schnell zu entspannen und energetisch aufzuladen.

Nach einer Stunde wurde das nächste Event - die Kreativität - angekündigt. 15 Teams hatten zum Teil sehr aufwändige Aufführungen vorbereitet, um das Publikum und die Jury zu unterhalten und zu beeindrucken. Die Geschichten, die die Teams uns mit ihren Darbietungen erzählen wollten, waren sehr mannigfaltig, doch eines hatten sie alle gemeinsam: Im Vordergrund standen die etablierten Tang Soo Do – Techniken und die körperlichen Fähigkeiten, die nach fleißigem Training sich früher oder später einstellen. Ich schätze, dass es für die Jury überhaupt nicht einfach war, die drei besten Teams zu bestimmen, denn alle Gruppen waren sehr gut vorbereitet und ihre Darbietungen interessant und eindrucksvoll.

Den Höhepunkt des Tages bildeten die Wettkämpfe der Schwarzgurte aller Altersklassen - also Jugendliche bis 16 Jahre, Er-

allerbestes zeigen, um eine der begehrten Trophäen zu ergattern. Es gab sehr viele exzellente Kampfkünstler, die ein hohes Niveau in allen Disziplinen zeigten, und irgendwie ist es schade, dass nicht alle von ihnen mit einer Trophäe nach Hause fahren konnten.

Der zweite Tag der Meisterschaft begann mit der offiziellen Eröffnungszeremonie und einem besonderen Ereignis: Meister William Strong wurde zum 8. Dan (Grandmaster-Assistent) befördert. Die Beförderung zum 8. Dan hat innerhalb der WTSDA einen Seltenheitswert, denn außer der zeitlichen Anwartschaft muss man besondere Qualitäten und besonderes Engagement nachweisen.

Traditionsgemäß gab es nach der Eröffnungszeremonie eine besondere Vorführung, an der ausschließlich hohe Tang Soo Do - Meister teilnehmen dürfen. Diesmal wurde den Zuschauern eine reichliche Mischung aus Formen, Schwert- und Nun Chaku - Vorführungen, Bruchtests und Schnitttests geboten. Die Vorführenden waren nicht mehr die jüngsten, aber ihre Darbietungen waren wirklich sehenswert und für die jüngeren Dan-Träger sehr inspirierend. Im Anschluss daran gab es eine Vorführung des Gewinnerteams in der Disziplin Kreativität.

Die Wettkämpfe begannen mit den Vorführungen von Tiny Tigers und Little Dragons. Für die kleinen Kampfkünstler ist es besonders motivierend, dass sie auftreten dürfen und ihr Können einem breiten Publikum präsentieren können. Danach durfte die größte Gruppe der WM-Teilnehmer antreten, und zwar die Farbgurte in allen Altersklassen und allen zugelassenen Disziplinen. Auch hierbei mussten die Teilnehmer gegen eine recht große Anzahl der Mitstreiter ihr allerbestes zeigen, um eine Trophäe zu ergattern. Umso mehr freuen wir uns für eine deutsche Teilnehmerin aus Leitershofen, die in Waffenformen den 2. Platz und in Formen den 3. Platz gewann, und einen Teilnehmer aus einem befreundeten Schweizer Studio, der in Waffenformen den 2., in Formen den 3. und im Freikampf den 1. Platz gewann. Bei vielen Farbgurten konnte man bereits Qualitäten für künftige Schwarzgurtträger erkennen.

Die WM endete nach vielen faszinierenden Ereignissen und Vorführungen sowie spannenden Wettkämpfen mit der Ehrung der Grand Champions. Bei den Wettkämpfen geht es eigentlich immer darum, dass jemand gewinnen und jemand anderer verlieren wird. Dennoch war das gesamte Wettkampfgeschehen von einer fairen und freundschaftlichen Atmosphäre geprägt. Den Abschluss des ereignisreichen Tages bildete ein Dinner mit der Ehrung der Seniormeister, die für 30-, 40- und 50-jährige Verbandszugehörigkeit ausgezeichnet

Für die meisten WM-Teilnehmer war es nun an der Zeit, wieder die Heimreise anzutreten. Aber einige Teilnehmer wollten noch die Einweihung des Meditationsgartens und die Enthüllung der Bronzestatue des verstorbenen Großmeisters und Verbandsgründers J.C. Shin auf dem Hauptquartiergelände in Burlington mitfeiern. Es war ein sehr schönes Ereignis mit vielen bewegenden Momenten.

Es waren insgesamt drei sehr kurzweilige Tage, die wir bei den verschiedenen WM-Events erleben konnten. Einerseits möchte ich allen deutschen Tang Soo Do - Schülern und -Trainern empfehlen, einmal eine Tang Soo Do - Weltmeisterschaft in den USA zu besuchen, aber auf der anderen Seite weiß ich, dass es wegen der Entfernung und den mit der Reise verbundenen Kosten nur die wenigsten tatsächlich verwirklichen werden.

> Richard Auer, Sah Dan. TSD Sunrise-Helios, München



Gruppenbild der Deutschen und Schweizer Teilnehmer



# AsiaSport Kampfsportartikel und mehr

Der Laden. Seit 24 Jahren!

Hannover Marienstraße 38 30171 Mitte

Berlin Gneisenaustraße 8 10961 Kreuzberg

www.asiasport.de www.asiasport24.de

Danziger Straße 136 10407 Prenzlauer Berg

# Das Rätsel um "Bodhidharama" aus Indien – ein durch die Lehre erleuchteter Meister

520 n. Chr. ein indischer Königsohn, der in Kanchipuram bei Madras geboren sein soll, in die Stadt Kuang, dem heutigen Kanton reiste, wo ihm eine Audienz bei "Wui-Ti", dem Kaiser der Liang-Dynastie gewährt wurde.

Von dort reiste er in ein Kloster des Königreiches Wei, wo er lange Stunden der Meditation zubrachte. Wenn die Legende über den geheimnisvollen "Bodhidharma" wahr ist und er das Kloster Songshan Shaolin besuchte, ist er für die Geschichte der Kampfkünste von doppelter Bedeutung. Denn er begründete nicht nur das "Shaolin Boxen" und taoistisches Chikung, sondern er ist auch der erste Patriarch des "Chan¬oder Zen-Buddhismus" in China.

Als solcher ist er auch der "Schutzpat-

Es spricht einiges dafür, dass im Jahre ron" der meisten asiatischen Kampfsportler, die ihn liebevoll "Dharma" nennen und seinem Porträt einen Ehrenplatz in ihren "Dojos" geben. So ist auf diesen Porträts der legendäre "Bodhidharma" stets häss¬lich dargestellt.

> Er hat stechend blaue Augen und wildes schwarzes Lockenhaar sowie einen Vollbart.

> Der Begründer des Shaolin Boxens und des Zen-Buddhismus ist eine geheimnis¬volle Persönlichkeit bis in unsere heutigen Tage geblieben. Über viele seiner zeit-genössischen Mönchsbrüder wurden Biografien geschrieben, nur von ihm, dem wichtigsten von allen, jedenfalls in den Augen seiner Anhänger, sind seine Lehren übergangen worden.





Das Gemälde wird dem Maler der späteren Quing-Zeit, Qi Baishi (1863-1957), zugeschrieben. (British Museum, London) Portrait Bodhidharmas, des indischen Mönchs, der sich um 520 in China niederließ und ein System von Tao-Chikung Entspannungsübungen eingeführt haben soll, er aber auch als einer der Gründer des Chan-Buddhismus gilt.

Den einzigen Augenzeugenbericht über ihn finden wir in einem Text von "Yang

Hsuan-Chih", einem chinesischen Bürger aus Loyang, dem heutigen Huan.

Dieser Text wurde 547 n. Chr. abgeschlossen und trägt den Titel "Loyang Chialan Chi". Der Autor beschreibt, wie er eines Tages mit dem Präfekten der Stadt Loyang zu einem großen "Yung-Ning-Tempel" hinaufstieg und dort dem legendären "Bodhidharma" begegnete. Zu dieser Zeit weilte auch der "Sramana" der westlichen Länder dort. "Bodhidharma", der eigentlich ein "Hon", Prinz des Königreiches "Pooseur" war, verweilte vor dem wunderbaren Tempel und sagte, dass dieser Tempel, der bisher der schönste war, den er je gesehen hatte und kein anderer Tempel diesem an Schönheit glich. Es ist kein Zufall, dass der "Chan-Buddhismus", insbesondere in seiner japanischer Ausformung als "Zen-Buddhismus" ("Zen" ist das japanische Wort für "Chan"), die im Abendland am besten bekannte Variante des ostasiatischen Buddhismus ist. "Chan" betonte stets die Spontaneität und Unmittelbarkeit - nicht im Hinblick auf die Ergebnisse, sondern in der Wahrneh-







Meister Lao Tse

mung der Wahrheit jenseits aller Schranken von Zeit und kultureller Distanz. Gemeint ist der Glaube, dass die Wahrheit nicht in theoretischen Studien zu suchen ist, sondern in der Selbst¬erkenntnis liegt. Außerdem hat die unmittelbare Anziehungskraft der Persönlich¬keiten des "Chan-Buddhismus"diesem nicht nur den Respekt eifriger Sucher nach Erleuchtung beschert, sondern auch ein bemerkenswertes Maß an populärer Zuneigung.

Dies gilt insbesondere für "Bodhidharma". Dieser anspruchsvolle Meister der Meditation (der im 6. Jahrhundert nach China kam) hinterließ einen derartigen Eindruck, dass spätere Generationen glaubten, er habe China tatsächlich die "unabhängige Vermittlung" der Lehren Buddhas überbracht, die unmittlebar "von einem Geist auf den anderen übertragen

Das Aufkommen des "auf der plötzlichen Erleuchtung" beruhenden "Chan", der mit Pionieren wie "Mazu Daoyi" (709 - 788 n. Chr.) in Verbindung gebracht wird und dessen Entwicklung sich bis zum Beginn der "Song-Dynastie" hinzog, war für die Ausprägung der eingängigsten Formeln des Chan verantwortlich. Aber es entstand auch die für den "Chan" charakteristische Literatur, die sogenannten "aufgezeichneten Aussprüche", die voller umgangssprachlicher Ausdrücke sind und die gesprochene Sprache der Lehrer wiederspiegeln, die ganz anders war als das gesetzte klassische Chinesisch der meisten gelehrten Mönche.

Wenn die Vermittlung des "Zen-Buddhismus" in das Abendland zum größten Teil japanischen Schriftstellern wie "D. T. Suzuki" (1870 - 1966) zu verdanken ist.

So waren diese es auch, Suzuki selbst und mit ihm eine große Zahl anderer japanischer Zeitgenossen, die sich um die Rückkehr zu den Wurzeln des "Zen" bemühten, indem sie die "Dunhuang-Manuskripte" und andere frühe buddhistische Texte studierten.

Eine andere Art des Chikung wurde vom Marschall "Yeuh Fei Tse" ersonnen um die Kraft, Ausdauer und Vitalität seiner Soldaten zu bewahren. Die acht vonihm entwickelten Tao-Chikung Übungen sind unter dem Namnen die "Acht BallenBrokat- Übungen" (Brokat-Übung bedeutet besonders wertvolle Energie) bekannt.

Während der Kulturrevolution war Tao-Chikung oder andere Qii Gong Formen zehn Jahre lang verboten, vermutlich wegen seiner engen Beziehungen zur Kriegsführung, denn die "Shaolin-Kämpfer" und die Elitesoldaten der Leibgardedes Kaisers bevorzugten die "Acht Brokat-Übungen der taoistischen Energiequelle", die hier im Buch erstmals lückenlos aufgeführt sind nach "Prof. Dr. Dong Haiguan" aus Hongkong ("Ba Gua Chuan"), dem letzten Großmeister des medizinischenund militärischen "Ba Gua Chikung" (Taoistische Chikung-Übungen für Körper, Herz, Geist und Seele).

So gibt es authentische Aufzeichnungen aus dem "Boxer-Aufstand" über Chikung-Experten, die auf dem Schlachtfeld bewegungslos stehen blieben, während sie ihre "Chi-Energie" (sprich Tschi) auf den Angreifer richteten und ihn töteten.





Bodhidarma und Konfuzius, die beide den Zen-Buddhismus als Religion im alten China und Japan hoffähia machten

# Übertriebener Individualismus in der Kampfkunst verbunden mit übersteigertem Ego

Das menschliche Ego. Jeder von uns kommt mit einer gewissen Grundausstattung, also mit individuellen Veranlagungen und bestimmten Stärken und Schwächen, auf die Welt. Im Laufe der Zeit entwickeln sich in uns verschiedene Vorlieben und Abneigungen, aber auch gezielte Wünsche, wenn wir etwas haben oder verändern möchten. Wenn die meisten Menschen ICH sagen,

meinen sie damit ausschließlich den eigenen physischen Körper, mit all den Gefühlen, die er empfinden kann, und all den Eigenschaften und Fähigkeiten, mit denen der moderne Mensch ausgerüstet ist. Für unsere Entwicklung ist es von essenzieller Bedeutung, dass wir uns des eigenen Selbst bewusst sind und dass wir ganz klar zwischen ICH und DU / WIR unterscheiden

können. In der heutigen Zeit ist es auch selbstverständlich, dass wir lieber auf unseren Verstand und unsere Intelligenz hören möchten, anstatt nur auf die Urinstinkte zu vertrauen. Bedenklich wird es aber, wenn jemand ausschließlich an seine eigenen Fähigkeiten glaubt oder nur noch an seinem eigenen Vorteil interessiert ist, also wenn es dann vorwiegend heißt "Ich bin mein Körper.", "Ich will (für mich etwas anderes / Besseres) haben (als es ist).", "Nur mein Wille gelte und geschehe". Wenn das Ego derart die Steuerung unseres Denkens und Empfindens übernimmt und uns das Bewusstsein für die Empfindungen anderer Mit-

menschen überdeckt, entstehen in uns Gefühle wie Angst, Neid, Wut, Hass und Eifersucht, wenn in unserem Leben etwas nicht gemäß unserer Wünsche abläuft.

#### Entwicklung des Egos

Auch in den etablierten Kampfkünsten spielt das Konzept von Ego eine wichtige Rolle. Es hat sowohl positive wie negative Funktionen und Auswirkungen. Diese hängen wiederum vom empfindlichen Gleichgewicht des Wohlbefindens und der Entwicklung einer jeweiligen Persönlichkeit ab. Sich selbst zu stärken und an sich selbst zu glauben, mit dem was man tut, gibt einem eine positive Wahrnehmung seiner eigenen Fähigkeiten, seine gesteckten Ziele innerhalb wie auch außerhalb seiner Kampfkunst zu erreichen. Ein Kampfkünstler wäre ohne eine angemessene Entwicklung seines Egos schwach und unausgeglichen.

In jedem Kampfkünstler existieren unterschiedliche Kräfte. Diese haben sowohl gute als auch schlechte Einflüsse sowie Auswirkungen auf dessen jeweilige Persönlichkeit. Wenn aus irgendeinem Grund ein Ungleichgewicht im Widerstreit dieser Kräfte auftritt und eine Kraft anfängt zu dominieren oder sogar die Überhand gewinnt, wirkt sich dies unvorteilhaft - meistens negativ - auf die weitere Entwicklung des betroffenen Kampfkünstlers aus.

#### Die negative Kraft des falschen Egos

Wenn also die Entwicklung des Egos eines Kampfkünstlers überhandnimmt, dessen Wahrnehmung von sich selbst und seiner Positionierung in der umgebenden Wirklichkeit verdreht, endet dies schließlich in einer Verschlechterung seiner Persönlichkeit. Obwohl sein Geist und seine Haltung eigentlich aufgrund seines Trainings als Kampfkünstlers darauf geschult sein sollten, dieser negativen Entwicklung zu widerstehen, geschieht es doch. Leider kann man immer wieder die Erfahrung machen. dass bei vielen hoffnungsvollen Schwarzgurten, diese negative Kraft des falschen Egos zu seinem persönlichen Schaden die Oberhand gewinnt. Die ersten Symptome dieser negativen Auswirkung zeigen sich durch das Verhalten des betroffenen Schwarzgurtes selbst. Er fängt urplötzlich an, generell bei allem zu widersprechen, alles und jenes zu hinterfragen und jede gemeinschaftliche Entscheidung in Frage zu stellen. Er lehnt sich grundsätzlich gegen überlieferte Methoden und Werte seiner Kampfkunst, die ja seit vielen hunderten von Jahren existieren, erprobt sind und sich bewährt haben, auf.

Dieser vom übertriebenen Ego infizierte Schwarzgurt beginnt eine Burg oder auch Elfenbeinturm um sich herum aufzubauen und schottet sich darin gegen sein bisheriges Umfeld ab. Nur noch sein Selbst gilt und existiert noch. Nur noch seine Sicht der Dinge zählt noch und ist alleine richtig. Nur er alleine sieht den richtigen Weg. Andere Sichtweisen und Standpunkte werden nicht mehr akzeptiert. In diesem Stadium widerfahren dem Schwarzgurt unliebsame Enttäuschungen, unnötiger Zorn, dauernde Widersprüche sowie peinliche Missgeschicke. Sein Hauptvokabular beschränkt sich mehr und mehr auf "aber" und "weil".

#### Auf der Suche nach gleichgesinnten Anbetern

Seine total verdrehte Sichtweise von ihm selbst verhindert auch die kleinsten Versuche, wieder ein Teil seiner bisher praktizierten Kampfkunst zu werden und zwingt ihn schließlich die letzten evtl. noch existierenden Verbindungen zu ihr zu kappen. Er beginnt nun eine endlose Suche nach gleichgesinnten Anbetern, die seine verdrehten Ansichten als eine neue Lehre akzeptieren, bis sie letztendlich allesamt in der Versenkung und Bedeutungslosigkeit verschwinden.

Man sollte sein ursprüngliches Ziel nicht aus den Augen verlieren. Wenn also das gewünschte Ergebnis die gewählten Mittel rechtfertigt, die Ziele des eigenen Selbst größer als das Wohl des Ganzen der ursprünglich praktizierten Kampfkunst werden, die Welt um einem herum unrecht und nur man selbst immer recht hat, dann besteht allen Ernstes der Verdacht, dass die Kraft des negativen Egos bereits von einem Besitz ergriffen hat. Die betroffene Person sollte in den Spiegel schauen und sich ernsthaft bemühen herauszufinden, wer sie nun wirklich ist. Das Kampfkunsttraining sollte diese Person dazu verwenden, sich selbst wieder neu auszurichten, wieder einen unbezwingbaren Geist zu entwickeln bzw. zu erwerben und zu den Tugenden wie Demut, Bescheidenheit und Respekt zurückzukehren und diese wieder erneut zu kultivieren.

#### Innere Reife sowie Respekt gegenüber den überlieferten Traditionen und Werten

Es gibt in der Tradition zehn Schwarzgurtgrade, aber man kann nur neun erreichen, da die Zahl Zehn die Perfektion bedeutet, aber das perfekte Stadium kann nun mal niemand erreichen. Dies zu akzeptieren erfordert eine gewisse innere Reife sowie Respekt gegenüber den überlieferten Traditionen und Werten der jeweiligen

Kampfkunst. Von einem alten Kampfkunstmeister wurde ein Spruch übermittelt. Egal welche Energien man wie auch immer abgibt, sie werden durch die Kräfte des einen umgebenden Universums, die Kräfte, die die Oberhand gewinnen, zurückgegeben bzw. reflektiert. Gibt man positive Energie ab, so wird diese auch als solche reflektiert. Nur wenn man sich darauf konzentriert, anderen zu helfen und andere zu unterstützen, wird man Hilfe und Unterstützung bekommen und in seinen Zielen in seiner Kampfkunst vorankommen. Deswegen sollte sich ein Schwarzgurt über die eigentliche Bedeutung des Schwarzgurtes im Klaren sein. Die Farbe Schwarz steht für das Erreichen einer von vielen Stufen auf dem Wege zur Meisterschaft. Sie symbolisiert Reife, Ruhe, Würde, Rechtschaffenheit, Gelassenheit usw. Somit qualifiziert sich ein Schwarzgurt nach Tang Soo Do Großmeister Jae Chul Shin mit folgenden Eigenschaften:

Natur: Er wird in erster Linie durch die Ideale des Dienstes am Menschen (wie beispielsweise keine Rache, keine Gewalt, kein Kampf, kein Reichtum) motiviert. Das Betreiben einer Kampfkunst stellt eine eigene Lebensform dar.

Erreichtes: Er ist ein exemplarischer Kampfkünstler, der seine körperliche Reife durch fleißiges Trainieren eines unbezwingbaren Geistes in seiner Kampfkunst erreicht.

Professionalität: Er ist ein Professioneller, unabhängig davon, ob es sein Beruf ist oder nicht. Daher muss er ständig bestrebt sein, eine höhere Stufe der Perfektion von Körper und Geist durch praktisches Training zu erreichen. Das ist seine Berufung.

Loyalität: Er ist absolut loyal und unterstützt sein Kampfkunststudio, seinen Trainer und seinen Verband.

Beitrag: Er hilft freiwillig, unterstützt bei allen Kampfkunstaktivitäten und stellt sein

Wissen und seine Erfahrung in den Dienst der Allgemeinheit.

Gerechtigkeit und Wahrheit: Er muss klar zwischen Wahrheit und Unwahrheit, zwischen Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit unterscheiden können. Selbst wenn Wahrheit und Gerechtigkeit unbequem sind, bleibt er aufrichtig.

Führung und Respekt: In Bezug auf Sozialverhalten und Ethik übt er eine Vorbildfunktion aus.

Brüderlichkeit: Um den Schwarzgurt würdig nach außen hin zu repräsentieren, sollte er sich innerhalb und außerhalb seines Verbandes brüderlich und selbstlos

Erbe: Um seine Kampfkunst an die nächste Generation zu vererben, ist er für deren Verbreitung mit verantwortlich.

Umsetzung: Er sollte die Lehren seiner Kampfkunst im eigenen Leben anwenden und andere in deren Sinne durch sein Beispiel positiv beeinflussen. Dazu sollte er sich ein Leben lang gegenüber seiner Kampfkunst, seinem Verband und seinen Trainern verpflichtet fühlen.

Von Zeit zu Zeit sollte jeder Schwarzgurtträger seine Kampfkunstaktivitäten und seine innere Einstellung der eigenen Kampfkunst gegenüber anhand der oben aufgeführten Punkte überprüfen.





Barrier GreLit hashanelle 11. D-34537 Bad Wildlingen WI -49 (C) 56 71 77 9 70 O -49 (5) 56 21 778 78 32 www.laceciec.de minationale de

LG Berlin

# Gedanken zur Budolehrer-Ausbildung

DDK: Wir sind ein Verband der Meister und Lehrer (was ist ein Meister, ein Lehrer) oder nur ein Verband oder Techniker?

Was verfolgen wir (das DDK) und was wollen wir mit der Budolehrer-Ausbildung erreichen?

Was nützt (bringt) mir der Budolehrer? Übungsleiter, Ausbilder, Trainer, Lehrer, Referent, Dozent. Die Referenten in der Budolehrer-Ausbildung müssen (sollen) Budolehrer ausbilden → ist noch eine Stufe darüber und einer oder eine Gruppe müssen → ein Konzept dafür erstellen!

Grundlage für das Konzept sollte die Kampfkunst und nicht der (Wett-) Kampfsport sein.

#### Was bezweckt die Budolehrer-Ausbildung?

Sie soll helfen, seine Fähigkeiten auszubauen und zu verbessern, eine Budo-Übungsstunde zu leiten, auch in anderen Budodisziplinen (für Anfänger) als in seiner Budospezialdisziplin. Bei den Lehrgängen soll dem zukünftigen Budolehrer die Gemeinsamkeiten und Grundlagen der Budokampfkünste nahegebracht werden und er befähigt werden, seine Person gut und effektiv ins Training einzubringen. Er soll dabei mit Hilfe von Hintergrundwissen lernen, Zusammenhänge und Strukturen zu erkennen und aufzu-zeigen. Dabei sollte er auch über den eigenen (Budo-) Tellerrand hinausblicken.

Wenn jemand einem anderen etwas beibringen möchte, sollte er das, was er ihm beibringen will, auch kennen und können. Daraus kann aber nicht abgeleitet werden, dass einer, der etwas kann, auch in der Lage ist, es einem anderen zu vermitteln. Dies ist auch einer der zentralen Punkte der Budolehrer- Ausbildung: "Wie sage ich es meinem Kind"? Hier liegt der größte Nachholbedarf für die Teilnehmer bei den Lehrgängen, wie es auch die Lehrübungen zeigen. Bei den Lehrübungen sind aber auch die größten Steigerungen zu verzeichnen, sowohl von Lehrübung zu Lehrübung als auch im Verlauf einer Lehrübung. Der hauptsächliche Inhalt der Budolehrer-Ausbildung ist, neben der eigenen Budospezialdisziplin, auch andere Budodisziplinen in der Grobform zu erlernen und die Art und Weise, wie man sie vermittelt.

Budo ist in einem anderen Kulturkreis entstanden, in dem auch die Erziehung anders stattfindet als bei uns. Unsere Gesellschaft lernt über den Verstand und nicht (mehr) über den Körper. Manch einer bei uns weiß gar nicht mehr, dass er noch ei-

nen Körper hat. Er merkt dies erst wieder bei Krankheit. Lernen ist an Einsicht (beim Lernenden) und Überzeugung (beim Lehrenden) gebunden und dies verlangt nach einem Plan (beim Lehrenden).

Verfolgt man mit dem Üben von Budo-Kampfkünsten ein Ziel? - Wenn ich ein Ziel habe, brauche ich einen Weg dorthin und für den Weg muss ich mir einen Plan Ziele: (Gedanken) machen. Man geht "den Weg" (der Weg ist das Ziel) und latscht nicht kreuz und quer durch die Botanik bzw. irrt ziellos (planlos) im Gelände umher. Die Lehren: Grundlagen und Möglichkeiten für so einen Plan, die sowohl in der Schule als auch im Verein dieselben sind, sollen bei den Lehrgängen den Teilnehmern erst gezeigt und dann von ihnen erarbeitet werden.

Zur Ausbildung im DDK ein paar grundsätzliche Überlegungen: wir haben es mit vier Bereichen:

1. Budolehrer; 2. Judo-, Aikido-, Karate- und Jiu-Jitsulehrer usw.; 3. 6. Dan; und 4. Fort-/Weiterbildung zu tun. Die sollten alle mit ihren Inhalten aufeinander abgestimmt werden. D.h. die Ziele für die einzelnen Bereiche festzulegen und ein Gesamtkonzept und Einzelkonzepte zu entwickeln und aufeinander abstimmen. Beim Begriff "Lehrer" steht das "Lehren" im Vordergrund und nicht die Technik. Die Technik ist allerdings die Voraussetzung dafür. "Wer einem anderen etwas beibringen möchte sollte die Technik kennen und können". Wenn jemand was kann ist aber noch lange nicht gesagt, dass er auch in der Lage ist, es einem anderen beizu-



Ostasiatische Tradition verbunden mit westeuropäischer Didaktik

Didaktik ist die Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens. Bei Tätigkeit in der Aus- und Weiterbildung sind didaktische diesen unentbehrlich.



Didaktisches Dreieck



Methode: ist ein planmäßiges und zielorientiertes Vorgehen im Lehrund Lernprozess.

"Wer nicht genau weiß, wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz woanders ankommt."

> ist die planmäßige und methodisch geordnete Vermittlung (Können und Wissen) von Lehrinhalten, Kenntnissen und Fertigkeiten an Lernende. Das Lehren hat als Ziel, bestimmte Lernprozesse auszulösen, zu unterstützen und auf ein Ziel hin auszurichten.

ist u.a. Vermittler, Ausbilder, Helfer, Berater, Fachspezialist und Kulturschaffender in einer Person.

ist die Veränderung der Handlungskompetenz. Es ermöglicht die geistige Entfaltung, die Erweiterung von Einsicht und Kenntnissen, sowie eine Änderung des motorischen und sozialen Verhaltens.

Lernender:ist der Adressat von Unterricht und Lehre, der sich beim Lernen vom Lehrer helfen lässt.

Unterricht:ist die planmäßige und zielgerichtete Gestaltung von Lehrund Lernprozessen mit dem Ziel der Wissens- und Könnensvermittlung und Übung.

"Meister einer Kunst ist nicht jemand, der viele Formen kennt, sondern einer, der wenige richtig versteht."

In der sportlichen Arbeit mangelt es oft an der Theorie und damit am Verständnis und dem Lehren.

Kenntnisse und der bewusste Umgang mit DDK Schwerpunkte (in der Ausbildungsarbeit):

> Judotrainer → Techniken (Körper) → Lehren Budolehrer (Geist) → Philosophie (Seele) 6. Dan Fortbildung → vertiefen einzelner Themen

> > Volker Weigand

**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 entneh-

Mit freundlichen Grüßen gez. Thomas Mundl / 1. Vorsitzender

#### Tagesordnung:

Begrüßung und Eröffnung

Feststellung der ordnungsgemäßen TOP 1 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.

# Jahreshauptversammlung der LG-Berlin

Die nächste Jahreshauptversammlung der LG-Berlin ist für Sonntag, den 22. März 2015, ab 10.00 Uhr, im Saal des Vereinsheimes des VfL Tegel, Hatzfeldtallee 29 in 13509 Berlin anberaumt.

Bodo Bethke Vorsitzender der LG Berlin

**DDK Bundeszentrallehrgang West** 

# Realistische Selbstverteidigung und Karate

# mit Robert Bruchof, 6.Dan und Hans-Jürgen Paluch, 6.Dan

Veranstalter: DDK, DBK Ausrichter: TB Andernach

Tag: Samstag, den 8. November 2014

Ort: Turnhalle der Grundschule Hasenfänger, Kurt Schumacherstr. 107, in 56626 Andernach

Beginn: 11 Uhr Ende circa 15Uhr 30

Programm: TCS/Tactical- Combat- System, Feldverteidi-

gung (für alle Budoka)

Themen aus dem DDK Karate Prüfungspro-

gramm, Kata

alle Budoka, besonders auch für Jugendliche Teilnehmer:

und Karateka

Gebühr: 15 Euro für Erwachsene und 10 Euro für

Jugendliche bis 14 Jahre

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Art

von Haftung ab

Anmeldung: Diederich-Paluch, Tel: 02652 / 62 81

lg.rheinland-pfalz@ddk-ev.de

# *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

Klaus Trogemann • Stefan Becker

Lektorat: Dr. Horst Witschel

#### Fotonachweis:

S. 23 © Tran-Photography - Fotolia.com

#### Redaktionsschluss DDK-Magazin Nr. 66: 15. Dezember 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-Magazin** 



# Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen



# Beitrittsantrag/Änderungsmitteilung für Einzelmitglieder

(Bitte im Original senden an Christophe David Weißdornweg 28, 27607 Langen, Telefon: 04743 / 34 99 278 Mail: christophe.david@ddk-ev.de)

☐ Frau ☐ Herr ☐ Titel:	Vorname / Name:	
Straße:	Plz:	Ort:
Bundesland:	Geburtsdatum:	E-Mail:
Telefon:	Fax:	Mobil:
1. Budo-Disziplin (z.B. Judo):		Kyu Dan Verband:
Zur Anerkennung des 1. Kyu-Gr www.ddk-ev.de -> Offizielles als	ades oder von Dan-Graduier pdf-Datei geladen werden	
Die Beitragserhebung erfolgt a	usschliesslich über das Last:	oitte Passbild beifügen    Nein schriftverfahren (s.u). Ich ermächtige das Deutsche Dan-Kollegiun d zu übermitteln, die zur Durchführung der Vereinsaufgaben erfo
Ort / Datum	 Untersch	rift des Antragstellers oder des gesetzlichen Vertreters
	DE91DDI	es Dan-Kollegium e.V. • Weißdornweg 28, 27607 Langen, Deutschland K00000343360  (Wird mit der Aufnahmebestätigung mitgeteilt
ich mein / weisen wir unser Krediti Lastschriften einzulösen. Hinweis: k	nstitut an, die vom Zahlungsen ch kann / Wir können innerhalb	ungen unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weis npfänger Deutsches Dan-Kollegium e.V auf mein / unser Konto gezogene von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung de Inserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Zahlungsart:	☑ Wiederkehrende Zahlung	□ Einmalige Zahlung
Anschrift des Zahlungspflichtigen:	☐ Wie Antragsteller	
	☐ Abweichend Name des Kon	ntoinhabers:
	Straße und Hausnummer:	
	Postleitzahl / Ort / Land:	
IBAN des Zahlungspflichtigen (ma	x. 35 Stellen):	
BIC (8 oder 11 Stellen):		
Ort / Datum	 Untersch	rift des Antragstellers bzw. des gesetzlichen Vertreters

# Morote-seoi-nage

von Herbert Possenriede mit Tochter Sylvia



1. Uke wird mit Stoß (oder Ko-uchi-gari Ansatz) zum Reagieren gezwungen – Reaktion (Druck) von Uke wird ausgenutzt durch Zug von Tori in Wurfrichtung



2. Uke kommt dadurch nach vorne – Tori dreht sich zum Moroteseoi-nage tief ein. Die Schwerpunkte von Uke und von Tori sind immer noch etwa in gleicher Höhe.



3. Durch Heruntergehen auf das rechte Knie (oder auf beide Knie) senkt Tori seinen Schwerpunkt gegenüber Uke deutlich ab. – Um Schwerpunktabsenkung von Uke zu vermeiden, sperrt Tori nach oben mit der Elle in Ukes Achselhöhle.



4. Durch den Schwung kommt Uke aus dem Gleichgewicht und fällt über Tori.



5. Noch bevor Uke die Matte mit seinem Rücken berührt, führt Tori mit dem rechten Bein eine Schubbewegung in Wurfrichtung aus.



6 . Durch das gestreckte Bein befindet sich Tori deutlich über Uke und kontrolliert ihn durch Druck zum Boden. – Tori kann aus dieser Position sofort in die Bodenarbeit übergehen

#### Adressen

#### **DDK-Bundesvorstand**

#### Präsident

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

#### Vizepräsident\*

Klaus Trogemann Palsweiser Straße 5-i 82140 Olching 08142 / 1 37 73 © 08142 / 17 99 72 klaus.trogemann@ddk-ev.de

#### Schatzmeister\*

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 klaus.trogemann@ddk-ev.de

#### Referent für Jugendarbeit\*

Claudia Diederich-Paluch Thomas-von-Inden Str. 6 56642 Kruft 02652 / 62 81 claudia.paluch@ddk-ev.de

#### Vors. der Budokommission\*

Klaus Trogemann klaus.trogemann@ddk-ev.de

#### Fachgruppen des DDK

#### FG Jiu-Jitsu

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

#### FG Judo

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

#### FG Ju-Jutsu

Gerhard Schmitt bb.jujutsu@ddk-ev.de

#### **FG Karate**

Horst-Richard Zettner Seehofstr. 12 96163 Gundelsheim 0951 / 7 00 983 39 9 0951 / 7 00 983 38 Mobil: 0171 / 2 00 56 94 bb.karate@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): 0421/361-2082 (d): 0421 / 3 61-37 56 lg.bremen@ddk-ev.de

LG Hamburg Alfred Buchholz 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

Rolf Wegener lg.nrw@ddk-ev.de

#### LG Rheinland-Pfalz

Claudia Diederich-Paluch Thomas-von-Inden Str. 6 56642 Kruft 02652 / 62 81 lg.rheinland-pfalz@ddk-ev.de

#### **LG Saarland**

Hans-J. Tonnellier Friedhofweg 13 66802 Überherrn-Altforweiler 06836 / 1856 © 06836/5591 0172/6831440

#### LG Sachsen

Mario Göckler Mühlhäuser Ring 7 99189 Tiefthal + 1 03 62 01 / 8 68 64 © 0174/5207807 lg.sachsen@ddk-ev.de

lg.saarland@ddk-ev.de

#### LG Schleswig-Holstein

Heinz Rottscholl Am Bogen 21, 24582 Wattenbek 04322 / 1281 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

#### **Fachbeauftragte**

#### 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

#### laido

Walter Albert Stauferstr. 5 78669 Wellendingen / @ 07426 / 42 00 40 lg.baden@ddk-ev.de

#### Ki Gona

Klaus Trogemann bb.hapkido@ddk-ev.de

#### Kyudo

Herbert Possenriede Raffoltstraße 17 85301 Schweitenkirchen 08444 / 14 30 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 TSD Vereinigung Klaus Trogemann bb.tangsoodo@ddk-ev.de

#### Vors. Schlichterausschuss

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

#### Beisitzer

Herbert Possenriede Klaus Bartels

#### Materialstelle

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

#### Jugendbeauftrate\*

Claudia Diederich-Paluch Thomas-von-Inden Str. 6 56642 Kruft 02652 / 62 81 lg.rheinland-pfalz@ddk-ev.de

#### DDK-Magazin Anzeigenrepräsentanz und Produktion

Visuelle Kommunikation Alfter Stefan Becker Naheweg 1 53347 Alfter \ /\end{aligned} 0228 / 7 48 23-90 /-91 info@beckerkom.de

#### Lektor Magazin

Dr. Horst Witschel horst\_witschel@yahoo.de

#### **DDK-Internet**

http://www.ddk-ev.de http://www.facebook.com/ddkev http://www.twitter.com/ddk\_ev redaktion.online@ddk-ev.de

#### **DDK Webmaster**

**Thomas Lutz** redaktion.online@ddk-ev.de

#### Bankverbindung

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

#### Wichtige Info

z.Z. werden die Email Adressen und Postfächer aktualisiert und funktionsgebunden überarbeitet. Diese werden in der Ausgabe 66 und der Webseite veröffentlicht!

\* z. Z. kommissarisch, ist auf der MV im Dez. noch zu bestätigen.