G 58126

DDK-Magazin

22. Jahrgang
Januar 2015
4,80 €

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

Uwe Habermann zu Besuch bei Lothar Nest

Lehrgang mit Gerhard Schmitt in Thüringen

Judo Dan-Prüfungen in Hamburg

Nr. 66

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Anerkenung von Dan-Graden 5
Prüfungen 6

Fachgruppen
Goshin-Jitsu 7/20

Fachbeauftragte
Technikserie: Kyudo 14/15
Aikido – Angriffsformen von vorne 22

Aus den Landesgruppen
Bremen 6/9
Bayern 10
Hamburg 6/10
Brandenburg 11
Thüringen 12/13
Berlin 16/17

Forum
Inspirationen und Schlüsselerlebnisse auf dem BUDO-Weg 8
Übertriebener Individualismus in der Kampfkunst 18/19
Technikserie: MAA 24
Formular Beitragsantrag/ Änderungsmitteilung 26
Die Übungsfolge der Dreifach-Kombinations-Atmung von Hirsch, Kranich und Schildkröte U3

Bücher 25
Termine 25
Impressum 25

Anschriften U4

Titelfoto:
JAPAN-PHOTO-ARCHIV, Hartmut Pohling, www.japan-photo.de
Einer von in der Regel zwei löwenartigen Tempelschutzhunden (komainu), deren Aufgabe es ist, Tempelanlagen vor dem Bösen zu schützen, hier auf dem Tempelberg Koya-san.

Liebe Mitglieder des DDK,

als herausragendes Ereignis der vergangenen drei Monate ist die ordentliche Mitgliederversammlung des DDK, die am 6. Dezember 2014 in Bad Blankenburg stattfand zu erwähnen. Auf ihr wurde von den, in großer Anzahl anwesenden Mitgliedern, in sehr aufgeschlossener Atmosphäre die seit 10 Wochen bekannte neue Satzung nochmals im Detail Korrektur gelesen und zusammen mit der allgemeinen Geschäftsordnung einstimmig verabschiedet. Diese neue Satzung wurde bereits am 14. Dezember 2014 dem Notar in München zur Einreichung beim Registergericht und dem Finanzamt übergeben.

Gleichzeitig wurden die bisherig tätigen, kommissarisch ernannten Vorstandsmitglieder Schatzmeister Christophe David, Referent für Jugendarbeit Claudia Diederich-Paluch und der Vorsitzende der Budo Kommission Rolf Wegener von der Versammlung einstimmig in ihrem Amt bis 2016 bestätigt.

Da der bisherige kommissarisch tätige Präsident Hans Gottfried aus persönlichen Gründen für eine Weiterführung im Amt als Präsident nicht mehr zur Verfügung stand, wurden Klaus Trogemann als Präsident und Alfred Buchholz als Vize-Präsident von der Versammlung vorgeschlagen und einstimmig bis 2016 kommissarisch von der Versammlung mit der Amtsführung betraut. Wir bedauern den Entschluss von Hans Gottfried, da er sich seit dem unerwarteten Rücktritt von Dieter Teige im August 2013 um den Weiterbestand des DDK verdient gemacht hat. Wir nehmen seinen Entschluss mit Bedauern zur Kenntnis und wünschen ihm weiterhin in seinem Schaffen als Vorsitzender der LG Bayern viel Freude und Erfolg.

Wie geht es jetzt weiter. Nach der Verabschiedung der Satzung werden nun alle bisherigen Geschäftsordnungen überarbeitet, wenn nötig neu gefasst oder durch zeitgemäße ersetzt. Dazu haben sich Teams gebildet, die im kleinen kompetenten Kreise sich dieser verantwortungsvollen Aufgabe annehmen und ihr Ergebnis dann innerhalb der kommenden sechs Monate dem Gesamtvorstand zur Abstimmung und Verabschiedung unterbreiten werden. Diese bilden dann nach Zustimmung durch die MV in 2016 die neue Grundlage für die zukünftige Geschäftsführung des DDK.

Parallel hierzu wird der laufende Sportbetrieb entsprechend der neuen GO's angepasst. Der aktuelle Stand der Dinge wird zeitnah auf der DDK Webseite (www.ddk-ev.de), auf unserer Facebook-Seite (www.facebook.com/DDKev), sowie auch vierteljährlich im DDK Magazin veröffentlicht.

Zum Schluss möchte ich mich für das mir einstimmig entgegengebrachte Vertrauen bei allen Beteiligten recht herzlich bedanken und werde mich redlich bemühen, diesem so gut wie möglich gerecht zu werden. Meine Mottos in der Kampfkunst lauten: Tradition, Fairness und Gleichberechtigung. Wir vertreten alle Budo Künste und nicht nur einen Stil.

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Trogemann

Zur Person:

Klaus Trogemann

geb. 08.05.1946, verheiratet seit 1987
2 Kinder: Tochter 27 Jahre, Sohn 22 Jahre
Beruf: Dipl.-Ing. NT-FH, Pensionär

Lieber Klaus, was viele vielleicht nicht wissen, Du warst aktiver Judoka.
1965 begann ich mit meinem Judotraining in Bonn, welches ich nach Erlangung des 2. Dan 1979 in München leider wegen einer Nackenverletzung zurückfahren musste.

Hast Du auch andere Budo-Disziplinen trainiert?
Von 1968 bis 1985 betrieb ich nebenbei auch Ju-Jutsu, das ich mit der Erlangung des 3. Dan zugunsten meiner neuen Leidenschaft dem Tang Soo Do (‚TSD' sehr eng mit dem Tae Kwon Do und dem Karate verwand) ebenfalls zurückfuhr. Seit 1977 bis heute betreibe ich intensiv TSD und habe inzwischen dort den 6. Dan erworben. Seit 2002 bis heute betreibe ich nebenbei auch Hap Ki Do (‚HKD' sehr ähnlich dem Jiu-Jitsu und Ju-Jutsu) und habe dort ebenfalls den 6. Dangrad erworben. Durch Zufall machte ich 2004 die Bekanntschaft mit Ki Gong (auch Qi Gong, ähnlich Tai Chi), was ich auch aus gesundheitlichen Gründen betreibe. Auch hier habe ich inzwischen den 6. Instruktorgrad, wie auch alle meine anderen Graduierungen in den anderen Budo Künsten durch eine Prüfung erlangt.

Welche Ziele hast Du Dir als DDK-Präsident gesetzt?
Nachdem mir dieses Amt am 06.12.14 angetragen wurde, sehe ich meine Aufgabe darin, dem DDK wieder in seinem angestammten Platz als Verband der traditionellen Kampfkünste der deutschen Budoszene zu etablieren. Dieses Ziel werde ich nach besten Kräften bis zur nächsten ordentlichen Versammlung in 2016 verfolgen.

Wir gratulieren...

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

Geburtstage
Oktober - Dezember 2014

zum 80. Geburtstag

11.11.1934 Graham MacDonald
21.11.1934 Aloys Tögel
02.12.1934 Hasso Märtins

zum 75. Geburtstag

04.10.1939 Wilhelm Werner
16.10.1939 Rolf Nebe
14.11.1939 Wolfgang Klein
10.12.1939 Leopold Heinrichs
27.12.1939 Hans-Jürgen Stenzhorn
29.12.1939 Hans Lehmann
09.10.1944 Alfred Haisch

zum 70. Geburtstag

25.10.1944 Michael Linnebacher
29.12.1944 Janos Pipic

zum 65. Geburtstag

04.10.1949 Michael Utpott
05.10.1949 Rudolf Bauer
17.10.1949 Rolf Maksimowitsch
17.10.1949 Rolf Grundmann
21.10.1949 Sigrid Burkhardt
29.10.1949 Rosemarie Grundmann
26.11.1949 Günter Schmidt
06.12.1949 Alfred Flörchinger
21.12.1949 Mario Campagna

zum 60. Geburtstag

22.10.1954 Hans Gottfried
31.10.1954 Martina Mücher
08.11.1954 Norbert Kester
11.11.1954 Klaus Lange
13.11.1954 Michael Weiß
18.12.1954 Heinz Winnebeck

Jubiläen
Oktober - Dezember 2014

zur 55-jährigen Mitgliedschaft

01.11.1959 Dieter Lücke

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.11.1969 Inge Hämmerling
30.11.1969 Peter Schnee
01.12.1969 Reinhard Thielker

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

19.11.1974 Rudolf Gleide
01.12.1974 Gerhard Macherey
14.12.1974 Reinhard Glanzer
14.12.1974 Paul Melcher
15.12.1974 Johann Ferner
21.12.1974 Hans-Josef Tonnellier

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

09.10.1979 Eckhard Lehmann
19.10.1979 Dieter Kuhl
21.10.1979 Wilhelm Radle
10.11.1979 Michael Möller
21.11.1979 Gerhard Schüler
21.11.1979 Detlef Queckenstedt
21.11.1979 Klaus Dieter Lumma
02.12.1979 Hans Brenneke
02.12.1979 Manfred Dussling
08.12.1979 Klaus Buddenberg
08.12.1979 Heinz Walter
09.12.1979 Ralf Oberbeck
09.12.1979 Ulrich Bergmann
09.12.1979 Kurt Seibt
16.12.1979 Wolfgang Fischer
22.12.1979 Wolfgang Zirk
23.12.1979 Egid-Felix Kaiser
23.12.1979 Willi Sauerborn

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

23.10.1984 Alfred Haisch
28.10.1984 Oskar Heitzmann
17.11.1984 Klaus Dingeldein
21.11.1984 Heiner Dunckel
21.11.1984 Ulrich Wäntig
21.11.1984 Norbert Zimmer
24.11.1984 Heinz Lühring
24.11.1984 Fritz Wittig
24.11.1984 Herbert Ried
24.11.1984 Hans-Joachim Koch
24.11.1984 Karsten Knauf
24.11.1984 Frank Schweigert
24.11.1984 Peter Gohlke
08.12.1984 Thomas Rommel
14.12.1984 Jan Berg
14.12.1984 Birgitt Mittermeier
15.12.1984 Horst-Jürgen Burblies
15.12.1984 Alfons Schardt
15.12.1984 Andre Wolf
16.12.1984 Wolfgang Graf
16.12.1984 Adolf Freudenmacher
16.12.1984 Stefanie Paduch
16.12.1984 Claus Dierks
16.12.1984 Martina-Veronika Elsner

zur 25-jährigen Mitgliedschaft

08.10.1989 Matthias Ander
14.10.1989 Bernhard Albrecht
03.11.1989 Hans-Josef Giesen
19.11.1989 Achim Speckbrock
19.11.1989 Thorsten Gleicher
19.11.1989 Joachim Cremer
20.11.1989 Karl-Heinz Pfaff
22.11.1989 Andreas Witzel
30.11.1989 Sieglinde Seidel
01.12.1989 Günter Lauer
06.12.1989 Michael Lauer
08.12.1989 Norbert Zähringer
10.12.1989 Joachim Kroeppel
16.12.1989 Werner Weissenbacher
17.12.1989 Holger Hufschmidt
17.12.1989 Peter Kränzlein
17.12.1989 Norbert Pfahler
17.12.1989 Volker Weigand

17.12.1989 Silvia Wagner
19.12.1989 Heiko Könnecke
23.12.1989 Martin Brunnmeier

Sollten wir an dieser Stelle jemanden nicht erwähnt haben, bitten wir um Nachricht an:
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i, 82140 Olching
08142 / 1 37 73 / 08142 / 17 99 72
klaus.trogemann@ddk-ev.de

Liebe Sportfreunde,

am 6.12.2014 auf der Mitgliederversammlung in Bad Blankenburg wurde ich von Euch als Vizepräsident des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. gewählt. Für das Vertrauen möchte ich mich herzlich bedanken!
Nun zu meiner Person - viele kennen mich. Denn seit 54 Jahren bin ich DDK Mitglied. Als Verwaltungsangestellter der Freien und Hansestadt Hamburg konnte ich meine sportliche Laufbahn verwirklichen.
Mein sportlicher Werdegang, sportliche Laufbahn in Kurzform ohne weitere Wettkampferfolge zu benennen:
- Sehr viele Jahre Judokämpfer für den Verein und für den Landesverband Hamburg
- Leistungssportler über Jahre, sowie in der Hamburger Auswahl
- 10 Jahre Bundesliga für Hamburg
- Trainer für Dan-Vorbereitung und Kata DJB / DDK
- Auszeichnung als bester Techniker - Wettkampf Judo Hamburg
- Seit 44 Jahren Trainer für alle Altersgruppen in Verein und Sportschule

Meine Kyu-Grade, sowie alle Dan-Grade habe ich erfolgreich beim DJB/DDK auf der Matte abgelegt. Die letzte Prüfung zum 5. Dan Judo war am 12.03.1983. Die Prüfungen vom 1. bis einschließlich 5. Dan wurden durch Wettkampferfolge verkürzt:
2. Dan Jiu- Jitsu / 1. Kyu Karate
Dan- Grade vom DDK Judo
6. Dan am 29.01.1994 / 7. Dan am 24.04.2004 / 8. Dan am 31.07.2010

Lizenzen vom DJB mit laufender Gültigkeit:
Trainer C Breitensport / Trainer B Leistungssport / Prüferlizenz
Kampfrichterlizenz / DDK Budolehrer

Ämter in sportlichen Bereich bisher:
- Bezirksbeauftragter West HJV Hamburg
- 1. Vors. Sachsen-Anhalt DDK 08.08.1996 bis 2013
- Sportreferent 25.11.2000 bis Juni 2006
- Vors. LG Hamburg seit 14.09.2006
- Sportreferent wieder seit 23.01.2013 DDK

Herzliche Grüße, Euer

Alfred Buchholz

Neue E-Mail Adresse
Die Mailadresse info@ddk-ev.de wurde Aufgrund des Spam-Aufkommens deaktiviert. Ab sofort gilt für allgemeine Anfragen die Mailadresse kontakt@ddk-ev.de .

Information an die Mitglieder, die am SEPA Lastschriftverfahren teilnehmen:
Ihre Mitgliedsnummer ist gleichzeitig Ihre Mandatsreferenz!

Christophe David
Bundesschatzmeister DDK e.V.

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!

Neue Fachgruppe Goshin-Jitsu
Im DDK wurde die neue Fachgruppe Goshin-Jitsu etabliert. Sie wird kom. geleitet von Rudi Bauer (ehem. Vorsitzender der LG Bayern).
Rudi Bauer
Enzianweg 4, 90542 Eckental
Tel.: 09126 / 28 81 41
bb.goshinjitsu@ddk-ev.de

Anerkennung von Dan-Graden im DDK von anderen Budo-Organisationen

Anerkennungen von Dan-Graden durch das DDK, von außenstehenden Verbänden, ist für DDK-Mitglieder grundsätzlich möglich. Der Antrag bzgl. Anerkennung wird über die Landesgruppe an die Budo-Kommission geleitet. Als Nachweis der Graduierung müssen dem Antrag Kopien des Budo-Passes, woraus die vorherigen Prüfungsdaten ersichtlich sind, beigefügt werden. In 2014 wurde eine Überarbeitung der Struktur des DDK durchgeführt.

Auf den neuesten Stand wurden die Satzung, Geschäftsordnung und die Abläufe der Budokommission gebracht. Durch die Neuordnung der Abläufe kann es vorkommen, dass sich die Bearbeitung einzelner Eingaben etwas verzögern.

Als Kriterium der Anerkennung von Dan-Graden von außenstehenden Verbänden wird die „qualitative" Beurteilung der Organisation angesehen.

Infolge des Neuanfangs ergeben sich auch für die Budokommission gravierende Änderungen. Es haben sich hierbei zwei Schwerpunkte herausgebildet.

1. Anerkennung der Graduierung von anderen Verbänden bedürfen zukünftig einer Überprüfung in Form einer Lehrprobe, anlässlich eines allgemeinen Lehrganges, vor einem fachkundigem Gremium. Somit kann sich die Budokommission ein genaues Bild der Kompetenz des Antragstellers machen.

2. Es wird zukünftig eine Verwaltungsgebühr, incl. Urkunde, erhoben.
Eine technische Überprüfung kann im Rahmen eines Lehrganges erfolgen.

Budokommission

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

Liebe Sportkameradinnen, liebe Sporkameraden,

die Verantwortlichen des Bundesvorstandes arbeiten seit Wochen und Monaten akribisch daran, aus dem Deutschen Dan-Kollegium e.V. wieder eine Starke Gemeinschaft von Budosportlern zu machen.
Das Herzstück unserer Arbeit sind Sie, die Mitglieder. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Mitgliederdatenbank zu bereinigen. Es wurden daher alle Mitglieder angeschrieben, die ihre Beiträge bisher selbst überwiesen haben. Der Eine oder Andere hat sich gefragt, warum er eine Zahlungserinnerung bekommen hat und keine Rechnung. Diese Schreiben waren dafür gedacht, Sie überhaupt an die Beitragszahlung zu erinnern. Wir möchten dass die Beiträge da ankommen, wo die sportliche Arbeit erledigt wird: bei Ihnen - in den Landesgruppen. Das ist sicherlich auch in Ihrem Interesse. Kostenintensive Mahn- und Gerichtsverfahren gehören der Vergangenheit an. Wenn Sie Ihren Beitrag selbst überweisen, denken Sie bitte daran, dass der Beitrag zum 01.03. eines jeden Jahres überwiesen werden muss. Rechnungen und Mahnungen werden zukünftig nicht mehr verschickt. Sollten die Beiträge nicht gezahlt werden, gehen wir davon aus, dass Sie an einer Mitgliedschaft im Deutschen Dan-Kollegium e.V. nicht mehr interessiert sind und beenden die Mitgliedschaft. Sie haben aber auch die Möglichkeit, uns ein SEPALastschriftmandat zu erteilen. Entsprechende Formulare finden Sie im Internet auf unserer Homepage: www.ddk-ev.de und in diesem Heft.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Christophe David / Bundesschatzmeister DDK e.V.

Graduierungen durch Prüfung

Judo

Attila Abbassian, 2. Dan
Volker Geißler, 2. Dan
Frank Cekalla, 1. Dan
Martina Wesselhöft, 1. Dan

DDK auf Facebook

Das DDK ist auch auf Facebook präsent. Mitglieder und interessierte Budoka haben so die Möglichkeit, sich hier über die aktuellen Aktivitäten des DDK auf dem laufenden zu halten. Neben aktuellen Infos sind auch alle Termine mit Facebook verlinkt. Die Adresse lautet: www.facebook.com/DDKev

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

Stefan Becker

Bremen

2. Kyu im Jiu-Jitsu bestanden

Nach intensiver Vorbereitung stellten sich Sally Kohnke und Michael Uebelhör 1 1/2 Stunden einer Landesprüfung des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. im Jiu-Jitsu. Gezeigt wurden verschiedene Würfe, Hebel-, Würge- und Festlegetechniken. Am Ende mussten die beiden Prüflinge sich gegen mehrere Angreifer verteidigen. Die Darbietung überzeugte die Prüfer Heiner Planthaber (3. Dan) und Christophe David (5. Dan), so dass die Leistung am Ende mit dem 2. Kyu (blauer Gürtel) belohnt wurde. Christophe David

Von links: Prüfer Christophe David, Michael Uebelhör, Sally Kohnke, Prüfer Heiner Planthaber

Hamburg

Judo – Dan Prüfung in Hamburg

Am 7. November 2014 stellten sich drei Prüfungskandidaten der Prüfungskommission in der Schulturnhalle Lutterothstraße 78. Frau Dr. Martina Wesselhöft vom Verein TuS Jorg hat durch hervorragende Leistung die Prüfung zum 1. Dan bestanden. Dank ihres Trainer Günther Hönig. Zum 2. Dan stellten sich Attila Abbassian vom Verein Grün-Weiss Eimsbüttel sowie Volker Geißler vom Verein Lufthansa, beide haben die Prüfung mit einer hervorragenden Leistung bestanden. Kommentar der Prüfungskommission: „die Prüfungskandidaten haben ihr Prüfungsprogramm realistisch, dynamisch gut vorbereitet“. Alfred Buchholz

25 Jahre Goshin-Jitsu Verband Forchheim e.V.

Kata-Meisterschaft in Forchheim

Am 26. Oktober 2014, um 10.30 Uhr begann die Meisterschaft, eröffnet wurde sie durch Rudi Bauer und Gert Closmann.

Vom Goshin-Jitsu Verband NRW e.V. kamen der 1. Vorsitzende Günter Tebbe und sein Geschäfsführer Gerd Hövel zu einem Überraschungsbesuch nach Forchheim. Sie hatten sich nicht angekündigt! Bei diesem Treffen wurde Rudi Bauer von Günter Tebbe und Gerd Hövel mit einem Zinnteller und einer Urkunde zum 9. Dan Goshin-Jitsu geehrt. Rudi Bauer und alle Anwesenden waren sehr überrascht, da keiner wusste, dass hoher Besuch aus NRW mit einer Ehrung bei uns in Bayern aufschlägt.

Es hatten sich nur sechs Paare zu dieser Meisterschaft gemeldet, was wir alle sehr schade fanden. Es war aber doch sehr spannend, da der Altersunterschied und die Graduierungen weit auseinander lagen.

Alle zeigten trotz der großen Anspannung und da es auch ihrer erste Meisterschaft war, durchaus gute Leistungen. Alle Teilnehmer bekamen Urkunden und einen Pokal unter Applaus vom Publikum und von den Prüfern Rudi Bauer, Gerd Closmann und Lollo Mittermeier überreicht, somit gab es keinen Verlierer bei dieser Meisterschaft.

Angereist waren unter anderem Gäste aus: Lohmar, Rheinbach, Bergisch Gladbach, Kalchreuth, Schwabach, Eckental, Zwiesel, Erlangen, Hallerndorf, Schweitenkirchen, Nürnberg, Burghaslach, Coburg, Kleinsendelbach, Ebersbach, Heideck, Lauf, Rückersdorf und Wendelstein, um zuzuschauen bzw. an der anschließenden

25-Jahr Feier des Goshin-Jitsu Verbandes Bayern teilzunehmen. die von der Goshin Jitsu Abteilung des VfB Forchheim ausgerichtet wurde.

Besonders gelungen und schmackhaft war das anschließende Buffet das von Gert Closmann, Lollo Mittermeier und der Crew des VfB Forchheim für die 40 Gäste veranstaltet wurde. Es war eine sehr gelungene 25 Jahres Feier.

Text: Rudi Bauer, Ernst Lang
Bilder: Ernst Lang

„Miteinander und Füreinander“ – Goshin-Jitsu Dan-und Prüferschulung in Schwabach

09. November 2014 – Begrüßung und Eröffnung des Lehrgangs um 10 Uhr durch Mario Campagna. Zum Lehrgang waren 15 Sportler angereist.

1.Teil Theorie: Die Prüfungsordnung

2.Teil Aufwärmspiele: Es wurden verschiedene Spiele im Stehen und am Boden vor- und durchgeführt, hierbei waren alle mit Begeisterung und mit sehr viel Spaß dabei.

3.Teil Praxis: Hier konnte jeder die von Mario Campagna vorgezeigten Übungen mit seinem Partner testen. Es wurden verschiedene Techniken gezeigt, Faust – Fußtechnik, Hebeltechniken und Wurftechniken. Sehr wichtig ist dabei die Bewegungslehre (wie bewege ich mich, wohin und warum). Bei jeder Bewegung ist vor allem der Hüfteinsatz von großer Bedeutung, denn ohne dementsprechenden Hüfteinsatz kann die Technik wirkungslos sein. Wichtig ist es auch Balance, Kraft und Geschwindigkeit richtig einzusetzen.

Es geht bei einer derartigen Schulung (Dan-und Prüferschulung) darum, das Geben und Nehmen zu übermitteln, da es immer ein Lernen von- und miteinander ist. Es ist immer wieder eine hervorragende Möglichkeit, bei einem derartigen Lehrgang auch von anderen Prüfern, Trainern und Lehrgangsteilnehmern zu lernen, um sich auszutauschen.

4. Teil Geselliges: Ein gemütlicher Ausklang fand mit ein paar Sportlern in der Vereinsgaststätte des TV 1848 Schwabach Jahnstr. 6, mit einem gemeinsamen Mittagessen statt.

Jeder freut sich schon auf das nächste Treffen, da wir alle das gleiche Ziel verfolgen: „Miteinander und Füreinander im Budo Sport“.

Text und Foto: Ernst Lang

Inspirationen und Schlüsselerlebnisse auf dem BUDO-Weg

„So ist es auch im Budo nicht die Form sondern der Weg (Do), der die Fähigkeit des Menschen zum Sinn bewirkt. … Nicht die Formkopie, sondern die Neuschöpfung derselben Form auf der Stufe der Meisterschaft berechtigt zum Lehren. …Der entscheidende Funke, der bei allem Formtraining auf den Schüler überspringt, resultiert aus der bloßen Anwesenheit des Meisters.“
(Werner Lind: Der geistige Weg der Kampfkünste. Werner Lind ist leider am 21.12.2014 verstorben)

Im Zentrum des traditionellen BUDO Weges steht die Lehrer – Schüler Beziehung „SHI TAI“, die als Voraussetzungen von einem Schüler neben der grundsätzlichen Befähigung auch „GIRI“ d.h. ständiges Bemühen insbesondere um die korrekte Geisteshaltung und „WESSHIN“ d.h. ununterbrochenen Eifer sowie „JITOKU“ d.h. Eigeninitiative verlangt. Falls ein Lehrer einen Schüler annimmt, ist er bereit diesen auf den Stufen des BUDO Weges zu begleiten und ihm all seine meisterlichen Kenntnisse und Erkenntnisse aber auch seine besonderen Fähigkeiten zu übertragen.

SHU, HA, RI, die drei Stufen auf dem traditionellen BUDO – Weg (Kawakami Fuhaku 1719 – 1807):

SHU – Lernen der Form durch Nachmachen unter Bewahren der Vorgaben
Nach Meister Funakoshi sollte der Anfänger, um später ein natürliches Verständnis gewinnen zu können, zu Beginn frei von eigenen Urteilen sein. Durch stetiges Bemühen und unmittelbares Aneignen des Gezeigten soll zunächst ein technisches Fundament geschaffen werden, welches unabhängig vom Charakter und der Körperbeschaffenheit des Schülers gleichermaßen gut für künftige Aktivitäten geeignet ist. Somit stellt die SHU Stufe nur eine Vorbereitung auf den eigentlichen Weg dar. So ist zu bedenken, dass selbst ein Schüler der zum Champion in der Technik wurde, dadurch noch nicht die „wirkliche“ Fähigkeit und Berechtigung zu unterrichten besitzt. Hierfür ist es notwendig, den BUDO Weg bis zur nächsten Stufe (HA, der Formunabhängigkeit) voranzuschreiten was vielmehr von der geistigen Reife des Schülers als Ergebnis der Arbeit mit seinem Lehrer und weniger von seinen technischen Fähigkeiten abhängt.

HA – Überschreiten der Form durch Aufbrechen und Veränderung
Auf der HA Stufe darf keine Form mehr verwendet werden, ohne ihren essentiellen Gehalt verstanden zu haben. Formen sollen hinterfragt und falls nötig modifiziert werden, um individuell bestmöglich anwendbar zu sein. Der Schüler kreiert und findet so seinen eigenen Stil als Synthese und in Modifikation des Gelernten. Hier beginnt OKUDEN, der „innere“, geistige BUDO Weg bei dem am Anfang die Begleitung des Lehrers besonders wichtig ist.
Auf der geistigen Ebene sollte sich dieser Zuwachs an Freiheitsgraden als Souveränität, gelebt durch sinnbasierte Handhabung von Regeln, wiederspiegeln. Blockaden körperlicher und geistiger Art werden aufgebrochen, um latente Fähigkeiten zu entfalten. Der Mensch agiert zwar wie zuvor, jedoch auf ethisch hohem Niveau, mit entsprechenden Ansprüchen an sich selbst und mit sehr verantwortungsvollem Verständnis für sein Umfeld.

Hans Gottfried, 4. Dan Kyudo

Zwei verwandte Augenblicke
Zweimal geschah Besonderes
beim letzten Kyudo Lehrgang:

Als der Meister vor unser aller
Augen einen perfekten Schuß
tat, wichen spontan Konzepte
dem Staunen.

Als ein Anfängerpfeil hinter unser aller Rücken laut
auf ein Mato knallte, wurde
subtile Gedankentätigkeit
unterbrochen.

RI – Transzendenz intuitiv sinnhaftes Handeln aus übergeordneter Sicht in spontaner Perfektion
Transzendenz bedeutet das Überschreiten unserer begrenzten Rationalität hin zu einer intuitiv umfassenden Weltsicht mit der Erkenntnis der universalen Verbundenheit. Aus der BUDO Ebene werden hier frei von Vorurteilen, Wünschen und Erwartungen sinnhafte Erweiterungen und Alternativen unabhängig von Formvorgaben kreiert. Die Technik wird zur Kunst, die um ihrer selbst willen quasi spielerisch und idealistisch vervollständigt wird. Die Anwendung geschieht intuitiv in spontaner Perfektion. Beim Fortschreiten auf dem BUDO Weg wird der Geist durch Hingabe, Selbstdisziplin und die Abstinenz von Geistesgiften bzw. die Transformation derselben in die entsprechenden Tugenden stetig verfeinert und verfügt über eine zunehmend mächtigere Lebensenergie KI. Dies wirkt sich nicht nur auf die BUDO Praxis selbst aus, sondern auf das gesamte Leben und führt zu oft wundersamen Ereignissen, die wie lehrreiche Parabeln sind und uns allen als Wegweiser dienen können. Deshalb soll an dieser Stelle künftig Raum geschaffen werden für inspirierende Schilderungen (in Text oder Gedichtform) von Erlebnissen auf dem BUDO Weg, die den rein technischen Aspekt des BUDO überschreiten. Liebe Leser, bitte fühlen Sie sich alle herzlich eingeladen hierbei durch Ihre eigenen Beiträge mitzuwirken!

Text: Dr. Horst Witschel
Foto: Stefan Becker

Erfolgreiches Jahr für Robert Bogaschewsky

Im Frühjahr veranstaltete Christophe David (Abteilungsleiter der OSC Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung) einen Geburtstagsempfang für den Sportkameraden Robert Bogaschewsky anlässlich seines 80. Geburtstags. Es kamen Vertreter vom OSC Bremerhaven, Bremer Judo-Verband, Deutschen Dan-Kollegium und dem Magistrat Bremerhaven. Verschiedene Zeitungen in Bremen und Bremerhaven berichteten.

Dies rief einige Fernsehanstalten auf den Plan. Zunächst drehte Radio Bremen Sportfernsehen in Bremerhaven und sendete eine Reportage über das Lebenswerk von Robert Bogaschewsky. Anschließend meldete das ZDF sich an, um ebenfall einen Bericht über Robert zu bringen. Beide Fernsehteams waren beeindruckt wie gut sich Robert mit seinen 80 Jahren noch auf der Matte bewegen kann. In 3 Jahren feiert Robert sein 70. Mattenjubiläum. Beide Fernsehteams versprachen zu kommen. Robert, wir wünschen dir noch viele schöne Jahre auf der Matte.

Christophe David, Abteilungsleiter Judo/Jiu-Jitsu

Robert (sitzend rechts) zeigt dem ZDF-Team, dass er in jeder Sitation einen Würger ansetzen kann.

Die Dan-Träger des OSC Bremerhaven aus den Sportarten Aikido, Jiu-Jitsu, Judo, Ju-Jutsu und Karate. Robert (Mitte).

44,1 Kilometer für den guten Zweck

Der Verein „Leben mit Krebs e.V.“ und der Turnkreis Bremerhaven veranstalteten in Kooperation mit der Bremer Krebsgesellschaft e.V. einen Solidaritätslauf zugunsten krebskranker Menschen.

Ehrensache, dass Christophe David, Abteilungsleiter der Judo/Jiu-Jitsu-Abteilung vom OSC Bremerhaven, mit einer Mannschaft von 8 Leuten am Start war. Bei sonnigem Wetter liefen die Teilnehmer Runde für Runde in ihrem eigenen Tempo. Insgesamt liefen die 8 eine Gesamtstrecke von 44,1 Km. Die jüngste Teilnehmerin der Mannschaft, die 6jährige Yamira, legte eine Gesamtstrecke von 4,2 Km zurück. Christophe David hofft, dass möglichst viele Spendengelder zusammen gekommen sind und bedankt sich bei seiner Mannschaft fürs Mitmachen.

Christophe David

v. li.: Christophe David (Abteilungsleiter), Lunis, Tjorge, Yamira, Shengya, Cosima. Es fehlen Kai und David.

Christophe hat gerade seine 2. Runde beendet.

Yamira bei ihrer ersten Runde.

DDK-Judo-Gürtelprüfung Multikulti

Nach monatelangem Training hat die Budo-Erwachsenengruppe des FC Schweitenkirchen im DDK-Bayern ihre Judo-Gürtelprüfung abgelegt. Sieben Prüflinge aus Österreich (2), Afghanistan (2), Usbekistan (1) und Deutschland (2) stellten sich den beiden Prüfern Herbert Possenriede, 6. DAN (FC Schweitenkirchen, im Bild links) und Volker Bosse, 1. DAN (TSV Gaimersheim, im Bild rechts) und gaben der Prüfung ein wahrlich internationales Flair.

Die Prüflinge beeindruckten durch ihre guten Leistungen und konnten sich über ihre neue Gürtelgraduierung freuen. Herbert Possenriede überreichte die DDK-Urkunden und die dazu gehörenden farbigen Gürtel an seine Schüler. Den gelben Gürtel zur Judokleidung tragen jetzt, Rene´ Uckert, Harald Bäs-Fischlmair, Nasir Afghan und Emran Armani. Jana Axthammer steigerte sich auf den grünen Gürtel während Heike Podchul und Rinat Albach jetzt den höchsten Gürtel der Schülergruppe tragen dürfen, den braunen Gürtel. Ihr nächster Gürtel wäre schon der Meistergrad, der schwarze Gürtel (1. DAN) und den wollen beide Budoka gegen Ende 2015 anstreben. Der Dank der Prüfer ging auch an Sophia Lacher, unten Mitte, die sich als Prüfungspartner einigen Prüflingen zur Verfügung stellte.

Bericht und Foto: Herbert Possenriede

DDK-Judo-Gürtelprüfung Multikulti

Hamburg

9. Willi Teige Gedächtnisturnier beim TVV Neuwulmstorf

Am 27. September 2014 wurde vom TVV Neuwulmstorf das 9. Willi Teige Gedächtnisturnier ausgerichtet. Als Pokalsieger wurde der TuS Jork gekürt, vor dem TVG Drochtersen. Der TSV Wattenbek erkämpfte sich den 3. Platz. Die Vereine die um Pokal, Medaillen und Urkunden kämpften waren: MTV Soltau (Ulrich Bock NS, TSV Wattenbek (Dierks Arndt SH, Grün Weiß Eimsbüttel Alfred Buchholz HH, TVG Drochtersen (Christian Gottschalk NS, SV Hummelsbüttel (Michael Robert HH, TVV Neuwulmstorf(Dirk Fahrenkrug NS, Grünendeich-Steinkirchen (Lionel Poulain) NS, TuS Jork (Günther Hönig NS), Lufthansa (Helmut Kasper HH. Als Kampfrichter waren im Einsatz: Vincent Jacobs HH, Wolfgang Grimm NS, Lucas Gottschalk NS, Günther Hönig NS. Im nächsten Jahr sehen wir uns wieder.

Günther Hönig

Die jüngsten bei der Siegerehrung.

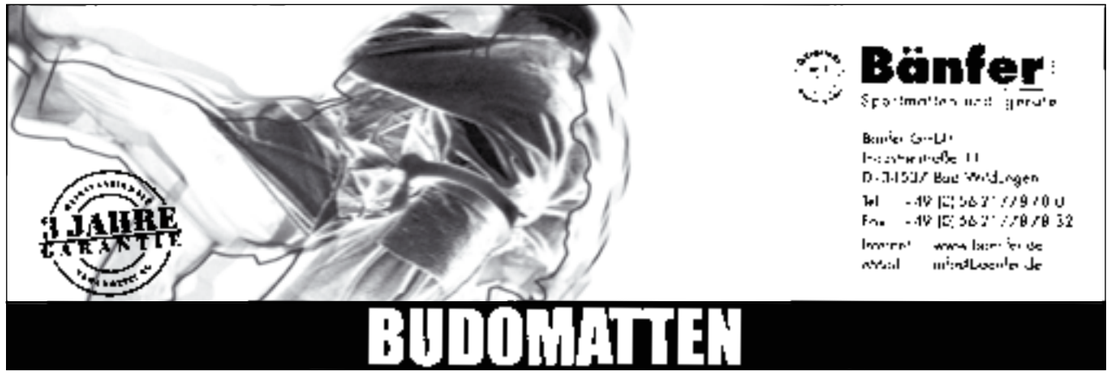
Judo Prüfungen zum Jahresabschluss beim Zanshin-Dojo-Vetschau

Zum Jahresabschluss führte der „Zanshin-Dojo-Vetschau e.V.“ Kyu-Prüfungen im Judo durch. Dreiundzwanzig Schüler im Alter von 6 bis 46 Jahren des Vereins stellten sich dieser Herausforderung. Die erlernten Techniken aus den Bereichen Nage-waza, Katame-waza und Randori wurden entsprechend der zu erreichenden Gürtelstufe demonstriert.

Rolf Burger-Leimeister und Horst Hilbig kamen aus Berlin angereist um zusammen mit Peter Kaun die Prüfungen zum 2. Und 1. Kyu abzunehmen. Man zeigte sich mit den gezeigten Techniken der Prüflinge mehr als zufrieden und bescheinigte den Schülern überdurchschnittlich gute Leistungen.

Herzlichen Glückwunsch zu den bestandenen Prüfungen und das Erreichen des nächsten Schülergrades. Ein großes Dankeschön an Rolf Burger-Leimeister und Horst Hilbig für ihre Unterstützung.

Peter Kaun,
1. Vorsitzender



Trainingslager des TSV „Germania“ 1887 e.V. Neustadt an der Orla / Thüringen

Der TSV „Germania“ 1887 e.V. Neustadt an der Orla (Thüringen) richtete im Zeitraum vom 13.10.-17.10.2014 ein Judotrainingslager im Waldpark Grünheide bei Auerbach im Vogtland aus. Neben den Kindern aus dem eigenen Verein nahm auch ein Gastjudoka aus Meerane daran teil. Eine Woche lang hieß es Training, Training, Training mit dem Ziel, dass jeder einen neuen Kyu-Grad erreicht.

Das Training wurde überwiegend von Torsten Adler (2. Dan) und Maik Beyer (1. Dan) durchgeführt. Aber auch der eigentliche Prüfer, Armin Lindner vom PSV Leipzig, schaute ab und zu vorbei und stand mit Rat und Tat den Judoka zur Seite.

Es fand aber nicht nur Training statt, sondern auch lustige und interessante Aktionen. Montags hieß es ab in den Wald. Mit GPS- Geräten mussten die Kids im Alter von 7 bis 28 Jahren verschiedene Stationen ablaufen und Fragen rund um das Thema Natur beantworten. Am Ende erhielten Sie ein Lösungswort und fanden eine Schatztruhe.

Am Mittwoch hieß es ab nach Schöneck in einen Indoorspielplatz. Es gab dort neben elektrischen Miniautos, Bogenschießen und Trampolin auch Segways. Diese nutzten nicht nur die Kinder, auch die Trainer wurden wieder zu Kindern und hatten Ihren Spaß damit. Anschließend ging es ins Hallenbad gleich nebenan. Dort konnte man seine schmerzenden Glieder im Wirpool erholen. Für den Rest waren die Rutschen und das Wellenbecken eine tolle Möglichkeit auf andere Gedanken zu kommen. Ein Höhepunkt war für Donnerstagvormittag angesetzt. Dort hatten die Judoka die Möglichkeit mit einer Olympiateilnehmerin und 3. Platzierten eine Trainingseinheit durchzuführen. Wir reden hier von Annett Böhm, die in Ihren Anfangszeit beim PSV Glauchau trainiert hat. Sie leitete die Trainingseinheit mit Spiel und Spaß ein. Anschließend ging es zur Technikeinheit. Sie zeigte den Judoka O-soto-otoshi. Sie wies jeden auf seine Fehler hin und so erlernten die Judoka ihren nächsten Wurf für die Prüfung. Im Anschluss daran konnten die Teilnehmer, aber auch die Trainer sie mit Fragen löchern. Einige waren beeindruckt von der Anzahl der Trainingseinheiten die Annett Böhm zu Ihren Höhepunkten geleistet hat. Andere wollten wissen warum Sie angefangen hat, oder ob Sie jetzt immer noch regelmäßig trainiert. Nun folgte nochmals eine Trainingseinheit mit ihr aber nicht mehr alleine. Da der SV Ebersdorf 1990

und der SV Heberndorf auch gerade ein Trainingslager durchführten, schlossen sie sich uns an und nutzten auch diese Gelegenheit. Nach der Einheit wurden noch Erinnerungsfotos geschossen.

Am Abend stand nun nochmal „Frei bekommen“ auf den Plan. Es ging zum Bowling. Der letzte Tag stand unter dem Motto Kyu-Prüfung. Allerletzte Tipps und Hinweise schienen zu helfen. Jeder zeigte sein Bestes, egal ob es nun der 8. Kyu oder wie von unseren beiden Ältesten der 1. Kyu war. Es wurde von allen eine ganze Woche zielstrebig und konzentriert darauf hingearbeitet. Die Eltern die extra für diesen Tag angereist waren unterstützen Ihre Kinder nach ihren Möglichkeiten. Manche überraschten den Trainer und den Prüfer, sie zeigten die Techniken besser als in den Trainingseinheiten – ob dies an den Eltern lag?

Den Höhepunkt der Prüfung bildeten die beiden Blaugurte. Sie zeigten neben den Würfen und Bodentechniken auch eine Gruppe der Nage-no-kata. Für viele Kinder war es das erste Mal, dass sie so etwas sahen. Nun war der Augenblick gekommen, wer hat bestanden und wer nicht? Jeder wurde Einzeln nach vorne gerufen und erhielt seinen neuen Kyu.

Am Schluss wusste man das alle bestanden hatten und es nun glücklich und mit neuer Farbe um dem Bauch nach Hause ging.

Maik Beyer

Training mit Annett Böhm - Olympiateilnehmerin und dort 3. Platzierte.

Lehrgang mit Gerhard Schmitt in Altenburg / Thüringen

Seit Oktober 2013 gibt es im „Zentrum für Kampfkünste Altenburg e.V.“ eine weitere Abteilung traditioneller Kampfkünste. Neben Aikido, Arnis und Frauen-Selbstverteidigung kann man nun auch Jiu Jitsu trainieren. Die Gruppe trainiert immer donnerstags ab 20 Uhr unter Leitung von Heike Lifka die japanische Kampf- und Selbstverteidigungskunst.

Am 26.10.2014 fand in der Skatstadt Altenburg ein Jiu Jitsu Lehrgang mit Gerhard Schmitt statt. Zahlreiche Teilnehmer kamen an diesem Sonntag auf die Tatami und übten eifrig ihre Techniken zu den Themen Ashi waza, Kannuki gatame und Ude garami.

Großmeister Gerhard Schmitt erklärte in einer humorvollen, anschaulichen, aber dennoch nachdrücklichen Weise die Anwendung der Physik in den Techniken und legte dabei viel Wert auf die richtige Distanz und die Notwendigkeit der Gleichgewichtsbrechung. Nach fleißigem Training stellten sich 4 Jiu Jitsu´kas ihrer ersten Prüfung und wurden erfolgreich zum 5. Kyu graduiert. Herzlichen Glückwunsch an Patrick Kaiser, Daniel Wurst, Andreas Truber und Roland Harms!

Am Tag zuvor (Samstag, 25.10.2014) gab Gerhard Schmitt im benachbarten Verein in Gera ein Tagesseminar zum Einsatz von Waffen und Gegenständen in der Selbstverteidigung, welches ebenfalls großes Interesse fand.

Ein großer Dank geht an alle, die zum Gelingen des Lehrganges beigetragen haben, insbesondere aber an den Referenten Gerhard Schmitt, der viele nützliche Hinweise, Anregungen und eigene Erfahrungen über die Kampfkunst schenkte.

Heike Lifka

Trainer des BUDO-SV NIPPON Schleiz legten erfolgreich ihre Prüfung zum „Trainer B“ ab

Am Samstag den 29. November 2014 waren Anne Beyer und Maik Beyer in Bad Blankenburg, um ihre Prüfung zum Trainer B Prävention abzulegen. Sie spezialisierten sich auf den Bereich „Kinder mit Bewegungsmangel und/oder Übergewicht“. Sie waren insgesamt vier Wochenenden bei diesem Lehrgang. Die Themen waren unter anderem Selbstwahrnehmung, Gelenkschutztraining, Anatomie u Physiologie des Körpers und Belastungssteuerung.

Beide haben bei Ihrer praktischen Lehrprobe (Übungseinheit) mit einer guten Note 2 bestanden. Ab dem 1. Januar 2015 wechseln Sie zum BUDO-SV NIPPON Schleiz e.V und werden in Neustadt an der Orla eine Abteilung Judo eröffnen.

Wer Lust auf Sport hat und was für seine Fitness, sein Selbstvertrauen und sein Selbstbewusstsein machen will kann gerne

immer donnerstags und freitags ab 17.00 in der Sporthalle der Goetheschule vorbeischauen.

Der BUDO-SV NIPPON Schleiz e.V gratuliert den beiden zu ihrer neuen Trainer B Lizenz und wünscht ihnen viel Erfolg mit der neuen Judo Abteilung in Neustadt.

Anne und Maik Beyer

Berlin

Achtung DDK Mitlieder der Landresgruppe Berlin/Brandenburg: Der Ort unserer Mitgliederversammlung hat sich geändert!

Die Mitgliederversammlung der LG Berlin Brandenburg findet am 22. März 2015, um 10:00 Uhr im Werner Seelenbinder Sportpark in Neukölln Oderstr. 82,in 12051 Berlin statt.

gez. Horst Hilbig
amt. Vorsitzender

Kyudo beim FC Schweitenkirchen

Kyudo

Schon seit mehr als einem Jahr trainiert der Kyudo-Beauftragte des Deutschen DAN Kollegiums, dem DDK, dem Verband für Meister und Lehrer aller BUDO-Disziplinen die Sportart Kyudo (japanisches Langbogenschießen) Herbert Possenriede in der Turnhalle der Grund- und Mittelschule in Schweitenkirchen mit einigen Schülern. Es wird hier die Shomen-Stilrichtung geschossen.

Ganz eifrige Schüler sind dabei die Tischtennisspielerin des FC Schweitenkirchen, Peggy Bäs-Fischlmair, die Judoka Jana Axthammer sowie der Budo-Erfahrene Dr. Horst Witschel, der im Kyudo bereits den 4. Kyu-Grad besitzt. Das entspricht in anderen BUDO-Disziplinen einem orangen Gürtel. Jana und Peggy haben beide noch den Anfänger Kyu-Grad, den 6. Kyu und streben den 5. Kyu-Grad an.

Bestehen einer Prüfung: Zum Bestehen einer Prüfung müssen alle Bewegungen exakt ausgeführt und reproduziert werden. Eine größtmögliche Effizienz soll bei einem möglichst geringen Krafteinsatz erreicht werden. Die Bewegung von Stufe zu Stufe soll direkt und ohne Umwege ausgeführt werden.

Bericht und Fotos: Herbert Possenriede

Ausgangsstellung der Schießübung.

*Stufe 1 **Ashibumi** (Setzen der Füße) Verlängerung der Zehenspitzen zeigen genau ins Ziel, die Füße bilden einen Winkel von 60°.*

Einlegen des Pfeils.

*Stufe 2 **Dozukuri** (Balance des Rumpfes) Bogen mit eingelegtem Pfeil auf die linke Kniescheibe setzen, rechte Hand zur Hüfte. Lage des Körperschwerpunktes leicht nach vorne.*

*Stufe 3 **Yugamae** (Vorbereitung bis Blick zum Ziel)*
a) Torikake: Fassen Sehne und Pfeil mit der rechten Hand
b) Tenouchi: Fassen des Bogens mit der linken Hand
c) Monomi: Wenden des Blickes zum Ziel

*Stufe 4 **Uchiokoshi** (Heben des Bogens) mit Shomen-Stil Bogen und Pfeil zentral heben. Körperschwerpunkt noch etwas weiter nach vorne verlagern.*

*Stufe 5 **Hikiwake** (Spannen des Bogens) Ellenbogen werden gleichmäßig nach hinten und unten geführt, waagrecht. Pfeil wird parallel zur Schulterlinie an den Körper herangeführt, bis er die Wange in Höhe des Mundwinkels berührt. Stufe 6 **Kai** (voller Auszug) bedeutet Vereinigung, Balance, Zusammentreffen; Phase des vollen Auszuges, aufgebaute Spannung darf nicht zum Stillstand kommen. Kräfte weiterführen (Nobiai) bis zur nächsten Stufe, zum Hanare. Stufe 7 **Hanare** (Lösen des Schusses) Nicht willentlich loslassen, kein absichtliches Öffnen der rechten Hand. Es entwickelt sich aus dem Kai und findet in einer Ausatmungsphase statt.*

*l.: Stufe 8 **Zanshin** (Körper und Geist bleiben zurück) Zanshin soll einen Nachklang haben. Man soll daher einige Augenblicke in dieser Position verharren.*

*r.: Dann folgt das **Yudaoshi**, das Zurückführen der Arme in die ursprüngliche Ausgangssituation. Diese erreichte Position entspricht dem **Ashibumi**.*

Bunter Bilderbogen aus Berlin

August bis Dezember 2014 – Fotos privat

Am 14.12.2014 bestand Frank Cekalla die Judo-Prüfung zum 1. Dan (DDK) von links Lothar Nest, Budo-Beauftragter der LG Berlin, Uwe Habermann, Wilfried Kunze, Frank Cekalla, Anton Ernst, Peter Volkmann und der Dan-Beauftragte der LG Berlin DDK, Manfred Künstler! Herzliche Glückwünsche an den neuen Meister Frank!

7.12.2014 BJF. Ein großer Tag für das 1. Judo-Welt-Museum!
Christiane Kieburg-Bauer, 5. Dan spendet über 70 Medaillen aus Ihrer Judo-Welt-Karriere dazu über 50 Urkunden und Diplome, sowie Judo-Gi und schwarze Gürtel ! Christiane war u.a. 4 mal Europa-Meisterin, 3te der 1. Damen-WM 1980 in New York, dazu gehören noch dutzende von nationalen und internationalen Meistertiteln ! Museums-Direktor Lothar Nest ist glücklich !

Am 26.11.2014 besuchten die Kinder des am 19.2.1991 aus dem Leben geschiedenen 4-fachen Europa-Meisters der DDR Herbert „Jimmy" Niemann das 1. Judo-Welt-Museum!
Von links: Ute, Lothar, Ralf und Jana!

Dezember 2014, Stefan Becker, Aikidoka aus Bonn, besucht Lothar und Jutta Nest in der Sportschule - die Freude war groß! „Mit dem Museum leistet Lothar einen wichtigen Beitrag für das Judo und seine Geschichte. Erinnerungen an viele verdiente Judoka werden hier wach gehalten", so der ehem. Presserefe-rent des DDK, der sich sehr beeindruckt von den vielen Exponaten zeigte.
Von links: Sebastian Meier, Lothar Nest, Stefan Becker und Volker Schulz.

29.8.2014, Große Ehre! Hoher Besuch aus dem Kodokan Tokio!
von links: So Yoshiaki, 8. Dan, Shiro Yamamoto, 9. Dan, Lothar u. Jutta Nest, JVB-Präsident" Hannes Meißner, 7. Dan, Katabeauftragte (JVB) Astrid Machulik 5. Dan u. die Dolmetscherin Maja Sori Doval, 2. Dan! Lothar, Astrid u. Maja sind auch Kodokan-Dan-Träger!

Klaus Glahn, 7. Dan Kodokan/ Tokio überreicht Lothar Nest seinen Vize-Welt-Meister-Pokal von 1967, Salt-Lake-City/ USA. Das war der erste WM-Pokal eines deutschen Judoka! Glahn gewann 14 Olympia, WM- und EM-Medaillen, dazu15 internationale 1. Plätze. Außerdem brachte er 32 internationale und nationale Medaillen, davon 15 Goldene dem sichtlich stolzen „Museums-Direktor" mit.

19.10.2014 - 4 Stunden Dreharbeiten für einen internationalen Film über Judo weltweit,u.a. in Deutschland, Äthiopien, usw. im 1. Judo-Welt-Museum.
v. links: Carmamie Sideaw aus Ottawa/Ontario Kanada, Dr. Tsegaye Degineh, Äthiopien/ Berlin. Lothar und Dereje Tekalign aus Äthiopien/Zwickau/Sachsen! Danach geht es weiter zum Interwiev mit IJF-Präsident Marius Vizer! Spenden für das Museum gab es auch!

Foto links: 31.8.2014 - Der Museums-Förderer Gerhard Alpers, 8. Dan, Hamburg,erhält von Lothar Nest die Ehrenmedaille des 1. Judo-Welt-Museums. Gerhard war WM Judoka 1961 und Mitglied in der Europa-Auswahl, die 1961 Team -Weltmeister vor Asien wurde,-auch Ehler (München) stand im Team. Gerhard Alpers, der bekannte Lehrer der DJB/DDK-Sommerschulen war auch Lehrer von Lothar Nest in Schloß Well und Papendahl/Holland mit „Opa" Schutte und Tokio Hirano (70er Jahre)! Gerhard spendete rund 300 Original-Zeitungsartikel.

Internationales Nikolaus-Turnier des SCB am 6. Dezember 2014. Celine Gehrke vom SCNest 73 e.V. belegte bei dem hochkarätigem Turnier der U12, den 1. Platz! Herzlichen Glückwunsch!

24.10.2014 Museums-Förderin Isolde Werner, 1.Dan Judo, aus Gießen, besucht zum zweiten mal das 1. Judo-Welt-Museum und erhält von Lothar Nest die Förderer-Medaille,- auch postum - für ihren am 26.9.2014 verstorbenen Judo-Freund Dieter Schiemann, 7.Dan (geb. 19.6.1932). Er war in den 60er und 70er Jahren DDK-Schatzmeister und überreichte dem unvergessenen Judo-Vater Alfred Rhode am 16.8.1976 die Urkunde zum 8. Dan! Alfred Rhode gründete 1952 das DDK ! Das erste handschriftliche, von Ihm persönlich geführte Beitragsbuch, befindet sich seit 2013 im 1.Judo-Welt-Museum.
Alle Berichte: Lothar Nest, 9.Dan DDK, WJJF und MA, Budobeauftragter der LG Berlin

14.12.2014! Museums-Förderer Uwe Habermann, 5. Dan, mehrfacher deutscher Kata-Meister des DDK (mit seinem Partner Torsten Ebersbach) spendiert zwei von seinen Pokalen wo er deutscher Meister 2008 und 2009 wurde, für das 1. Judo-Welt-Museum von Lothar Nest!

Eine Betrachtung zur Titelsucht, Verleihungshysterie und Anerkennungshascherei

Nachdem es in den letzten Jahren mehr und mehr überhand genommen hat, sich der von Außen und dem Ausland übernommenen Gepflogenheiten bei Verleihungen und Anerkennungen von Graduierungen anzupassen, insbesondere Graduierungen in großer Mehrzahl nicht mehr durch Prüfungen sondern nur noch über Anerkennung und Verleihungen, möchte ich hierzu gerne einmal meine persönliche Sichtweise kundtun und zur offenen Diskussion anregen.

Für uns westlich orientierte Europäer gab es in den Anfängen unserer nach Europa gebrachten fernöstlichen Kampfkünste, um Anfang 1900, nur das Meister Schüler Prinzip bzw. Verhältnis, in dem ein Rangsystem nicht existent war. Erst in den zwanziger Jahren wurde zuerst vom Begründer des Judo, Prof. Jigoro Kano ein Rangsystem eingeführt, welches dazu diente den jeweiligen Stand und Fortschritt eines Schülers auch nach außen hin zu dokumentieren. Andere Kampfkunstsysteme wie z. B. Karate unter Gishin Funakoshi, übernahmen sukzessive, je nach Erfordernissen, dieses System oder modifizierten es für ihre Belange, wie zum Beispiel 10 Kyu's anstelle 6 oder andere Farben für ihr Gürtelsystem.

Als Abschluss des Schülerdaseins wurde nach bestandener Prüfung der Schwarze Gürtel dem „Danträger" (damals die Bezeichnung für einen Meister) als Zeichen seines erreichten Reifegrades überreicht. Eine Verleihung oder Anerkennung einer Graduierung aus anderen Stilarten gab es nicht! Jeder zu erwerbende Rang musste durch eine Prüfung beziehungsweise eine Überprüfung unter Beweis gestellt werden. Nur so war eine objektive Beurteilung des aktuell erreichten Könnensstandes mess- und vergleichbar.

Zu damaliger Zeit wurde neben der technischen Schulung und Können auf die theoretische Ausbildung sehr viel Wert gelegt. Diesen Gesamtfortschritt hatte ein Schüler unter Beweis zu stellen und so wurde es in der Vergangenheit in der Regel im DDK gehandhabt. Man unterscheidet bei der Zulassungspraxis zur Prüfung in eine „auf reinen Wettkampferfolgen basierte" und in eine „theoretisch basierte" Lehrerform als Voraussetzung. Bei beiden Arten war eine messbar erbrachte Leistung vor der eigentlichen Zulassung zur Prüfung die Voraussetzung. Es gab auch aufgrund überragender langjähriger Beiträge um das Bestehen und die Weiterführung der Kampfkunst bei gleichzeitigem Umstand, dass man nicht mehr die körperlichen Voraussetzungen für eine praktische Prüfung besaß die Möglichkeit, diesen Umstand mit der einmaligen Verleihung einer weiteren Graduierung zu würdigen. Dies geschah dann auf Antrag eines Gremiums, zur Anerkennung der außergewöhnlichen Beiträge.

Was hat so eine Dangraduierung überhaupt für einen Wert?

Wenn man die heute gängige Praxis betrachtet, dass es möglich ist innerhalb von 15 Jahren vom 3. Dan auf den 8. Dan ohne wenigstens eine Überprüfung sondern nur mit zeitlich unüblichen Verleihungen zu gelangen, oder innerhalb von 6 Jahren vom 2. Dan auf den 5. Dan oder gar ganze Dangraduierungen vom 1. Dan auf den 6. Dan überspringt, ohne die dafür notwendigen technischen Leistungen und Voraussetzungen durch in Augenscheinnahme erbracht zu haben, fragt man sich allen Ernstes: Was hat so eine Dangraduierung überhaupt für einen Wert?

Hier wird der primitiven Eitelkeit der Einzelperson gehuldigt. Wenn Unwissende und Neulinge bei Besuchen von Lehrgängen vorgegaukelt wird, dass die Referenten hohe Danträger seien und man dann gleichzeitig davon ausgehen sollte, die entsprechende Qualität und das Niveau vorauszusetzten, wird man schnell eines enttäuschenden Besseren belehrt. Wo sollte denn auch die dem höheren Dangrad entsprechende Qualität herkommen, wenn der vorgegebene Grad nur verliehen und nicht durch eine die fachliche Kompetenz untermauernde Prüfung erworben wurde?

Dann hört man sehr schnell hinter vorgehaltener Hand nicht gerade respektvolle Kommentare. Leider nehmen die betreffenden Personen in ihrer blinden Eitelkeit und Selbstüberschätzung dies noch nicht einmal wahr! Solche Herrschaften sind nun mal keine gute Empfehlung für einen seriösen Verband und dessen fachlichen Ruf. Die meisten Lehrgangsteilnehmer ziehen ihre Schlüsse daraus und bleiben Lehrgängen mit solchen Dozenten zukünftig fern, was ja auch nicht der eigentliche Sinn der Sache ist. Die Lehrgangsteilnehmer, die ernsthaft etwas lernen möchten, suchen sich zukünftig dann nur die Lehrgänge mit den entsprechend kompetenten Dozenten aus. Man will ja seine Zeit und sein Geld nicht für inkompetente Darbietungen vergeuden. Der Lehrgangsteilnehmer ist kritisch genug und weiß sehr gut zwischen Rang und Kompetenz zu unterscheiden. Ihn interessiert und zählt letztendlich das fachlich Dargebotene und nicht irgendeine zur Schau gestellte Graduierung und möge sie noch so hoch sein.

Mit Anerkennungen und Verleihungen von Graduierungen vorsichtig und kritisch umgehen

Deswegen ist es auch für den Ruf eines Verbandes wichtig, mit Anerkennungen und Verleihungen von Graduierungen vorsichtig und kritisch umzugehen. Letztendlich zählt nicht der Rang sondern das vorzeigbare Können bzw. die vorzeigbare Leistung.

Es gibt in der traditionellen ernst genommenen Kampfkunstszene rund um den Globus über alle seriösen Verbände hinweg eine Faustformel, mit der man die seriöse und ernsthafte Entwicklung eines wirklichen Kampfkünstlers bei entsprechendem regelmäßigem Training erkennen und vergleichen kann. Natürlich gibt es auch Ausnahmen.

vom Weißgurt zum 1. Schwarzgurt ca. 4-6 Jahre, auch im Jugendalter zu erreichen.
vom 1. Dan zum 2. Dan ca. 2-4 Jahre, auch als Jugendlicher zu erreichen.
vom 2. Dan zum 3. Dan ca. 4-6 Jahre, hier ist man frühestens Anfang Zwanzig.
vom 3. Dan zum 4. Dan ca. 5-7 Jahre, hier handelt es sich schon um Anfang Dreißig
vom 4. Dan zum 5. Dan ca. 6-8 Jahre, hier handelt es sich schon um Ende Dreißig
vom 5. Dan zum 6. Dan ca. 8-10 Jahre, hier handelt es sich schon um Ende Vierzig
vom 6. Dan zum 7. Dan ca. 8-10 Jahre, hier handelt es sich schon um Ende Fünfzig
vom 7. Dan zum 8. Dan ca. 8-10 Jahre, hier handelt es sich schon um Ende Sechzig
vom 8. Dan zum 9. Dan ca. 8-10 Jahre, hier handelt es sich schon um Ende Siebzig

Laut der Tradition bedeutet die Zahl Zehn perfekt zu sein. Aber niemand kann das Stadium des Perfekten erreichen, deshalb gibt es auch in der Tradition keinen 10. Dan. In einigen Verbänden wird dies mit dem Schließen eines Kreises interpretiert. Deshalb schließt sich vom Weißgurt zum 10. Dan mit weißer Schärpe ein Kreis, d.h. der 10. Dan trifft wieder auf den Weißgurt und somit kommt er am Ende seiner Reise innerhalb der Kampfkunst wieder zu seinem Anfang zurück.

Im Fernöstlichen wird die Kampfkunst nicht als ein reiner Zweikampf mit technischen Mitteln, sondern vielmehr als der Kampf mit sich selbst und seiner Persönlichkeit im Streben nach besseren Idealen gesehen. Der nimmer endende Kampf mit sich selbst entspricht einem Reifeprozess. Er ist ein lebenslanger Weg der Entwicklung und fortschreitenden Reife der eigenen Persönlichkeit zu hehren Zielen. Diese Einsichten erlangt in der Regel nur jemand, der eine entsprechende Lebenserfahrung durch Sammeln essentieller Einzelerfahrungen im Laufe vieler Jahre erlangte. Deswegen ist es ein Unding, wenn sich jemand schon im Alter von 30 bis 40 Jahren mit einem höheren Dangrad schmückt, der eigentlich nicht mit seiner zeitlichen Persönlichkeitsentwicklung einhergehen kann.

Fazit:

Es spricht nichts dagegen, einem langjährig für den Verband unermüdlich tätigen Kampfkünstler, für seine nachweislich an den Tag gelegte enorme Leistung Anerkennung zu zollen, indem man ihn dafür einmalig den nächst höheren Dangrad, der auch noch durch fachliche Kompetenz untermauert ist, verleiht. So wird es auch in renommierten Verbänden gehandhabt. Aber es kann nur eine einmalige Würdigung sein.

In seriösen Verbänden ist es auch die gehandhabte Praxis, Anerkennungen von Graduierungen nur nach erfolgter Überprüfung vorzunehmen, wobei die Überprüfung nicht gleich fordernd mit einer echten Prüfung einhergehen muss! Aber die entsprechende fachliche Kompetenz, die dem anzuerkennenden Grad entspricht, sollte schon zu erkennen sein. Auch ein gebildeter Laie ist nicht so unwissend, dass er die Unterschiede zwischen tatsächlich dargebotener Leistung und getragener Gürtelgraduierung nicht sofort erkennt. Wer ein Problem damit hat, zu zeigen, was er kann, hat etwas zu verbergen!

Ein anderer Punkt ist, warum sollte nicht jeder echte Kampfkünstler, der die notwendigen Voraussetzungen erfüllt, eine höhere Graduierung über den 5. Dan hinaus durch eine Prüfung erwerben können? Je höher man in seiner Kampfkunstlaufbahn emporklimmt, umso mehr nimmt die Wichtigkeit der reinen körperlichen Leistung ab und anstelle dafür nimmt das noch wichtigere theoretische Wissen und Können sowie die Erfahrung zu. Schließlich sind es gerade diese Aspekte, die so unerlässlich wichtig für das Fortbestehen einer Kampfkunst sind.

Zum Schluss eine alte Kampfkunstweisheit: Wir tragen unsere Gürtel nicht um unsere Hüften, sondern in unseren Herzen!

Klaus Trogemann

Geschichtliche Entwicklung des Goshin Jitsu

Unter Professor Jigoro Kano (dem Begründer des Judo) studierte ein gewisser „Genji Tomiki“ Judo. Er lebte von 1900 bis 1979. Als dieser den 5. Dan Judo erreicht hatte, bat Kano ihn sich bei anderen Kampfsportarten umzuschauen. Nach langem Studium verschiedener Kampfsportarten vor allem Aikido bei Morihei Ueshiba kehrte er zurück und begründete ein Selbstverteidigungssystem, Tomikiryu, das auch als Goshin-Jitsu bekannt wurde. Tomiki war wesentlich an der Entstehung der Kodokan-Goshin-Jitsu beteiligt. Tomiki Shihan erreichte den 9. Dan, im Aikido und den 8. Dan, im Judo.

In Japan ist Ju-Jitsu (Jiu Jitsu) auf Deutsch „Die sanfte Kunst“ relativ unbekannt, als Selbstverteidigung wird hauptsächlich Goshin-Jitsu [Go = Schutz; shin = der eigene Körper / das Selbst] betrieben als Kunst der Selbstverteidigung, oder moderner Selbstverteidigung.

In Deutschland wurde der erste Goshin-Jitsu Verband 1983 in Köln von Alfred Hasemeier - Walter Kusenberg - Rolf-Jürgen Krutwig - Günter Tebbe und Martin Stein gegründet. 1989 folgte dann der Goshin-Jitsu-Verband (Franken) später der in Bayern, der sich dem DDK-Bayern anschloss.

Was ist Goshin Jitsu? Moderne Selbstverteidigung!

Goshin Jitsu ist vor einigen Jahren aus der bekannteren Form des Ju-Jitsu hervorgegangen. Es handelt sich hierbei um eine moderne und effektive Art der Selbstverteidigung, die sich grundlegend aus Techniken der drei populären Budo-/ Kampfsportarten Aikido, Judo und Karate zusammensetzt. Goshin Jitsu verwendet die verschiedenen und effektiven Techniken aus den genannten Budo-Sportarten, um eine sinnvolle und praxisnahe Selbstverteidigung zu schaffen.

Die Kernphilosophie des Goshin Jitsu beruht dabei auf dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“. Dies soll keinesfalls eine Aufforderung zur Selbstaufgabe sein. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine Forderung, der Kraft des Angreifers nicht mit der eigenen Körperkraft entgegenzutreten, sondern die Kraft des Gegners für die eigenen Abwehrtechniken zu nutzen. Im Gegensatz zum Ju-Jitsu, welches die eigene Kraft gleichwertig gegen die des Angreifers stellt, erlaubt das Goshin-Jitsu auch körperlich schwächeren Menschen sich wirksam gegen Angreifer zur Wehr zu setzen (eine grundsätzliche Beherrschung der Techniken vorausgesetzt). Somit ist das Goshin Jitsu prinzipiell für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht, Kraft und Ausdauer.

Wie schon zuvor erwähnt, kombiniert das Goshin Jitsu die drei populären Kampfsportarten Aikido, Judo und Karate. Aus dem Karate werden dabei neben dem allgemeinen Prinzip von innerer Kraft und Stabilität die Tritt- und Schlagtechniken übernommen. Diese Techniken werden in Bewegungsabläufe integriert, deren Dynamik und generelle Art aus dem Aikido stammen. Gerade das Aikido entspricht dem Prinzip des „Siegen durch Nachgeben“, da hierbei in der Regel die Bewegungen des Angreifers kontrolliert weitergeführt und somit für die eigenen Techniken eingesetzt werden. Neben Karate und Aikido spielen auch Judo-Techniken eine nicht unerhebliche Rolle. Neben den obligatorischen Wurftechniken, selbstverständlich immer in die Selbstverteidigung eingefügt, kommt besonders der korrekten Fallschule eine große Bedeutung zu. Durch die Fallschule wird gelehrt, wie man im Fall der Fälle (beim Stolpern, einem Schubs-Angriff, etc.) „richtig“ fällt, um somit die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Rudi Bauer (9. DAN Goshin-Jitsu, 6. DAN Judo) li. im Bild, unterweist Lehrgangsteilnehmer in Goshin-Jitsu-Techniken.

Die Techniken werden im Training stets praxisnah vermittelt, d.h. sie werden immer auf konkrete Angriffe bezogen. Diese Angriffe können sowohl waffenlose Angriffe, wie der Griff in die Kleidung oder Schlag-, Tritt- und Würge Angriffe, als auch Angriffe mit Waffen, wie einem Messer oder einem Stock, sein. Die Techniken werden zunächst langsam durchgeführt, um die wichtigen Aspekte der Techniken zu verstehen und um eine gewisse Routine zu entwickeln, damit diese später schneller durchgeführt werden können.

Insgesamt gesehen bietet das Goshin Jitsu also eine breite Palette an Abwehrtechniken, um sich im Ernstfall in verschiedensten Situationen gegen einen oder mehrere Angreifer zur Wehr setzen zu können. Neben den Abwehrtechniken erlernt man auch, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten sollte, um Konflikten aus dem Weg zu gehen oder Verletzungen zu vermeiden. Des Weiteren wird beim Training des Goshin Jitsu das Selbstbewusstsein gestärkt und die allgemeine Fitness gefördert. Auch wenn das Thema Selbstverteidigung stets mit einem gewissen Grad an Ernsthaftigkeit und Ehrgeiz angegangen werden muss, so kommt der Spaß im Training nicht zu kurz.

Teilnehmer eines Goshin-Jitsu-Lehrganges im fränkischen Forchheim.

Von Herbert Possenriede,
nach Fachinfo von Rudi Bauer)

Goshin Jitsu Termine
Jan - April 2015 in Bayern

15. Feb. 2015
Kata Lehrgang in 91301 Forchheim
10:00 – 13:00 Uhr

08. März 2015
Go-Ji . JHV in 91077 Dormitz
10:00 – 13:00 Uhr

22. März 2015
Training für Trainer (noch offen)

19. April 2015
Go-Ji. Landeslehrgang, Forchheim
10:00 – 17:00 Uhr

Aikdido – Angriffsformen von vorne

Uke beginnt seinen Angriff, indem er durch einen Vorwärtsschritt die zur jeweiligen Angriffsform gehörende Grundposition erreicht. Aus dieser Position entwickeln sich die verschiedenen Angriffsformen.

Mit einer Hand greifen

Aihanmi katate dori

Aihanmi-Grundposition

Uke greift mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk von Nage, bzw. umgekehrt.

Gyakuhanmi katate dori

Gyakuhanmi-Grundposition

Uke greift mit der linken Hand das rechte Handgelenk von Nage, bzw. umgekehrt.

Kata dori

Gyakuhanmi-Grundposition

Uke greift mit seiner linken Hand die rechte Schulter von Nage, bzw. umgekehrt.

Mune dori

Gyakuhanmi-Grundposition

Uke hält mit seiner linken Hand die Jacke von Nage in Brusthöhe, bzw. umgekehrt.

Auszug aus dem Buch:

Aikido – Harmonie und Erfahrung

Autor des Buches ist Heinz Patt, 7. Dan. Er begann 15-jährig mit dem Studium des Aikido. Mit 19 Jahren war er der jüngste DAN-Träger des Welt-Aikido-Bundes (Hombu Dojo) in Deutschland. Heinz Patt leitet heute eine Aikido-Schule in Bonn.

Das Buch (Format 30 x 21,5 cm, 220 Seiten, hochwertige Verarbeitung mit Schutzumschlag, Deutsch/Englisch) kann für 24,40 € versandkostenfrei bezogen werden bei: Stefan Becker, Naheweg 1, 53347 Alfter, E-Mail: stefan.becker@ddk-ev.de.

Mit beiden Händen greifen

Katate ryote dori

Gyakuhanmi-Grundposition

Den Unterarm mit beiden Händen greifen.

Ryote dori

Gyakuhanmi auch/Aihanmi

Beide Handgelenke von vorne greifen.

Ryo hiji dori

Gyakuhanmi auch Aihanmi

Beide Ellbogengelenke von vorne greifen.

Mit einer Hand greifen und mit der anderen zum Kopf schlagen

Ryo kata dori

Gyakuhanmi auch/Aihanmi

Beide Schultern von vorne greifen.

Kata dori men uchi

Gyakuhanmi-Grundposition

Uke hält Nage mit einer Hand an der Schulter ...

...und schlägt mit der freien Hand von oben gegen Nages Kopf. Nage wehrt mit dem Arm der gegriffenen Seite den Schlag ab.

Schläge und Stöße

Shomen uchi

Aihanmi-Grundposition

Schlag von oben gegen den Kopf.

Yokomen uchi

Gyakuhanmi-Grundposition

Schlag mit der Handkante von der Seite gegen Kopf oder Hals.

Chudan tsuki

Aihanmi-Grundposition

Gerader Stoß mit der Faust in den Bauch.

Fotos: Helmut Reinelt / Heinz Patt

Mixed Martial Arts

Text und Fotos mit freundlicher Genehmigung der Paul Pietsch Verlage.

Aus dem Buch:
Mixed Martial Arts. Die effektivsten Techniken

Autoren: Gerhard Ettl / Fritz Treiber
Taschenbuch: 256 Seiten
ISBN: 978-3-613-50740-1
Einband: broschiert
Seitenzahl: 256 / 586 Farbbilder
Format: 170mm x 240mm
Preis: 19,95 €

Untere Guard-Position
Aus der unteren Guard-Position können sehr viele Submission-Techniken ausgeführt werden. Die meisten Bodenkämpfer bevorzugen diese Position. Für Außenstehende sieht es meist so aus, als ob der obere Kämpfer im Vorteil ist, jedoch ist die Guard-Position eine 50:50-Position. Der Untere versucht seinen Gegner festzuhalten, um ihn aus der Balance zu bringen und eine der nachfolgenden Techniken anzubringen. Man darf dem Gegner nicht die Möglichkeit bieten, sich aufzurichten, denn von dort aus kann er harte Schläge anbringen.

Guard Sweep durch Scherenwurf
Mit einem Guard Sweep kann man die Position ändern, wenn man sich in der Guard-Position nicht wohlfühlt oder bewusst auf eine andere Position hinarbeitet.

(1) Fritz liegt auf dem Rücken in der offenen Guard und kontrolliert Gerhards Hände am Bizeps bzw. am Trizeps. Die Kontrolle der Hände ist nur für kurze Zeit möglich, wie in der Abbildung dargestellt. Gerhard hat die Option, seinen Oberkörper ganz aufzurichten und Ground and Pound einzuleiten.

(2) In einer schnellen Bewegung setzt Fritz sein rechtes Knie vor Gerhards Brust und dreht dabei auch seine Hüfte nach links ein. Er kontrolliert dabei immer noch die beiden Hände von Gerhard an den Oberarmen. Das linke Bein hat Fritz auf den Boden gelegt. Die Kniekehle muss dabei an Gerhards rechtem Knie zu liegen kommen. Mit dem linken Bein wird eine Scherenbewegung ausgeführt, um damit Gerhard aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu werfen.

(3) Bei der Scherenbewegung sind gleichzeitig beide Beine und die Hände beteiligt. Fritz drückt mit seinem rechten Unterschenkel, welcher quer über Gerhards Brustkorb liegt, diesen etwas nach hinten. Im selben Augenblick drückt Fritz an Gerhards rechtem Bizeps diesen nach oben. Die linke Hand von Fritz zieht Gerhards Hand beim Trizeps nach unten. Gleichzeitig führt Fritz mit dem linken Bein die Scherenbewegung aus und bringt ihn so zu Fall. Gerhard fällt, von Fritz aus gesehen, auf die linke Seite. Der Schwung aus der Bewegung wird von Fritz ausgenutzt, damit dieser die Mount-Position erreichen kann.

(4) Im Idealfall kann man mit dieser Technik von der offenen Guard in die Mount-Position gelangen.

Berlin

Offene Berliner Meisterschaften 2015
Ju-Jutsu Formenwettkampf

Veranstalter:	Berliner Ju-Jutsu Verband e. V.
Ausrichter:	Berliner Ju-Jutsu Verband e. V.
Ort:	Bezirkssporthalle Neukölln, Oderstraße 182, 12051 Berlin, am Eisstadion Neukölln
Datum:	Sonntag, 22. März 2015
Zeitplan:	Beginn um 15:00 Uhr
Startberechtigt:	Sportler aller Verbände / Einzelsportler, Paare oder Gruppen bis 8 Personen
Klassen:	
1. Schülerklasse	(alle Sportler, die das 14. Lebensjahr nicht vollendet haben) zzgl. Eine Person über dem genannten Alter (z. B. Trainer)
2. Offene Klasse	(beliebig)
3. Altersklasse	(alle Sportler ab dem 40. Lebensjahr)

Weitere Infos unter: http://www.ju-jutsu-berlin.de/

Karate

DDK Traditioneller Karate-Lehrgang
Bundeszentrallehrgang in Bremen mit Bruno Reiß, 5. Dan

Veranstalter:	DDK/DBK
Ausrichter:	A. Wegner
Datum:	Samstag, 31.01.2015 / 15:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Tanzstudio Wegner, Alte Hafenstr. 58, Bremen
Teilnehmer:	Jugendliche ab 15 Jahre
Programm:	Kihon, Kata, Kumite
Lehrgangsgeb.:	10,- €
Infos:	claudia.paluch@ddk-ev.de

Mein Fitness-Tagebuch

An dieser Stelle möchten wir auch einmal ein Buch vorstellen, welches sich nicht explizit an Kampfsportler sondern an fitnessinteressierte Menschen im Allgemeinen richtet. Wie schafft es Mann oder Frau, ein regelmäßiges Training in den arbeitsreichen Alltag zu integrieren und mit einfachen Übungen und Geräten zum angestrebten Trainingsziel zu gelangen? Peter Wittkowsky, Marketingleiter eines großen Unternehmens, geht in seinem »Fitness-Tagebuch« als erfolgreiches Beispiel voran: In nur 12 Monaten verlor er auf gesunde Weise 16 Kilo Gewicht und fand gleichzeitig zu mehr Wohlbefinden. Frederik Storm, Personal Trainer, sowie Ärztin Nadine Feyer liefern sportwissenschaftliches und medizinisches Hintergrundwissen. sb

Peter Wittkowsky / Frederik Storm / Nadine Feyer
Mein Fitness-Tagebuch - Training für jeden Tag
ISBN: 978-3-613-50780-7 / Seitenzahl: 144 / Abbildungen: 150
Erschienen: 11/2014 / Preis: 14.95 €

Neuerscheinung

Erfolgreiche Messerabwehr

Messerabwehr ist eines der anspruchsvollsten und umstrittensten Themen im Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung. Anspruchsvoll, da sich jeder der ungeheuren Gefährlichkeit eines Messerangriffs bewusst ist – umstritten, da jeder Vertreter einer bestimmten Stilrichtung seine Art des Herangehens als die einzig wahre ansieht. Oft jedoch haben die traditionellen, stilisierten Abwehrmanöver mit einem »modernen« Messerangriffsszenario nichts gemein. Das vorliegende Buch verzichtet bewusst auf die Einordnung in eine bestimmte Kampfsportart oder Technik, sondern gehorcht allein der Zweckmäßigkeit.
Der Autor Stefan Reinisch (Jahrgang 1970) hat im Alter von 10 Jahren mit Judo begonnen. Seit 1988 betreibt er Jujitsu. Er ist als Jujitsu-Lehrer am Universitäts-Sportinstitut Wien, seit 2002 als Berater im Bereich Verhaltens- und Sicherheitstraining für Unternehmen, als Personaltrainer zur persönlichen Sicherheit sowie an Schulen als Lehrer für Frauen-, Kinderselbstverteidigung tätig. Leiter der Vereinssektion „Combative Academic Amateurs“ des Shobukai Austria.

Stefan Reinisch / Maria Marek
Erfolgreiche Messerabwehr - So verbessern Sie Ihre Chancen
ISBN: 978-3-613-50782-1
Seitenzahl: 112 / Abbildungen: 225 Farbbilder
Erschienen: 10/2014 / Preis: 14.95 €

Impressum

DDK-Magazin
Herausgeber:
Deutsches Dan-Kollegium e.V., Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i
82140 Olching
08142 / 1 37 73
08142 / 17 99 72
klaus.trogemann@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 (sb) stefan.becker@ddk-ev.de

Lektorat: Dr. Horst Witschel

Redaktionsschluss DDK-Magazin Nr. 67:
24. März 2015

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: © 2015 by DDK e.V.
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
Mit Namen versehene Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Bei den für das DDK-Magazin zur Verfügung gestellten Text- und Bildmaterial halten die Autoren den Herausgeber von Rechten Dritter nach §97 UrhG frei. Das gilt insbesondere für das Recht am eigenen Bild nach §§22 und 23 KUG.

Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

Beitrittsantrag / Änderungsmitteilung für Einzelmitglieder

(Bitte im Original senden an Christophe David Weißdornweg 28, 27607 Geestland, 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: _____

2. Budo-Disziplin (z.B. Judo): _____ _____ Kyu _____ Dan Verband: _____

Zur Anerkennung des 1. Kyu-Grades oder von Dan-Graduierungen bitte den „Antrag auf Graduierung" benutzen, welches unter www.ddk-ev.de -> Offizielles als pdf-Datei geladen werden kann.

Ich bitte um die Ausstellung eines DDK-Budopasses: ☐ Ja (bitte Passbild beifügen ☐ Nein

Die Beitragserhebung erfolgt ausschliesslich über Lastschriftverfahren (s.u). Ich ermächtige das Deutsche Dan-Kollegium e.V., die Daten zu erheben, speichern, verarbeiten und zu übermitteln, die zur Durchführung der Vereinsaufgaben erforderlich sind.

_____ _____

Ort / Datum Unterschrift des Antragstellers oder des gesetzlichen Vertreters

SEPA-Lastschriftmandat

Name / Adresse des Zahlungsempfängers: Deutsches Dan-Kollegium e.V., Weißdornweg 28, 27607 Geestland, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 91DD K000 0034 3360

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen): _____ (Wird mit der Aufnahmebestätigung mitgeteilt)

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

Zahlungsart: ☒ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Anschrift des Zahlungspflichtigen : ☐ Wie Antragsteller

☐ Abweichend Name des Kontoinhabers: _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl / Ort / Land: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

_____ _____

Ort / Datum Unterschrift des Antragstellers bzw. des gesetzlichen Vertreters

Adressen

DDK-Bundesvorstand

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

Vizepräsident
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

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

Sportreferent
Alfred Buchholz
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
Rolf Wegener
Subbelratherstr. 407
50825 Köln
0221 / 1 30 69 69
budokommission@ddk-ev.de

Fachgruppen des DDK

FG Jiu-Jitsu
Frank Mundl
Vor dem Esch 36 c
28307 Bremen
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
0951 / 7 00 983 38
Mobil: 0171 / 2 00 56 94
bb.karate@ddk-ev.de

FG Goshin-Jitsu
Rudi Bauer
Enzianweg 4, 90542 Eckental
09126 / 28 81 41
bb.goshinjitsu@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
Horst Hilbig
Schillerstr.10
13156 Berlin
030 / 2 91 02 89
0162 / 1 07 98 20
lg.berlin@ddk-ev.de

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
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
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 Sachsen
Mario Göckler
Mühlhäuser Ring 7
99189 Tiefthal
+ 03 62 01 / 8 68 64
0174 / 5 20 78 07
lg.sachsen@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

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

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

Ki Gong
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
/ 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
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