G 58126

DDK-Magazin

23. Jahrgang
April 2016
4,80 €

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

Judo Kyu-Prüfungen im Zanshin-Dojo-Vetschau

Goshin-Jitsu – eine Stilrichtung des Jiu-Jitsu

Neue Kyudo-Abteilung in Bayern

Nr. 71

BlueStream®
Brennwertgeräte

Wie man aus wenig Energie das Maximum herausholt?
Fragen Sie den Kolibri.
Oder Wolf.

Die neue Gas-Brennwertzentrale CGS-2

Maximale Leistung bei minimalem Verbrauch – BlueStream® steht für die intelligente Brennwerttechnologie von Wolf. Das Sparen beginnt beim Standby-Verbrauch von unter 3 W und einer Minimalleistung von gerade mal 1,8 kW. Dazu kommen sauberste Verbrennung, die 200-Liter-Schichtladespeicher-Technologie für maximale Effizienz, die Fernregelung über Smartphone und die problemlose Vernetzung mit Wolf Lüftungs- und Solarsystemen. Wenn Sie jetzt auch mehr aus Energie herausholen möchten, informiert Sie gerne Ihr Wolf Fachmann in Ihrer Nähe: **www.wolf-heiztechnik.de**

WOLF
Energiesparen und Klimaschutz serienmäßig

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Einladungs zur Mitgliederversammlung 5
DDK Budo-Sommercamp 6
Stempelverzeichnis 7

Fachgruppen
Tang Soo Do 12
Goshin-Jitsu 16-18

Aus den Landesgruppen
Schleswig-Holstein 8/9
Bayern 9/16
Brandenburg 10/11
Saarland 11
Hamburg 15
Bremen 15

Forum
Mitglieder stellen sich vor 13
DDK im Internet 14
Inspirationen und Schlüsselerlebnisse auf dem Budoweg 20
Lokomotive und Kampfkunst 22

Termine / Leserbrief 25

Bücher, Impressum 26

Das Chi des Herzens beleben U3

Anschriften U4

Titelfoto:
Hartmut Pohling, japan-photo.de
Kirschblüte auf der „Schreininsel" Miyajima
Photographiert am 9. April.

Liebe Mitglieder des DDK,

auch in dem vergangenen I. Quartal 2016 wurden wieder viele anstehende Aufgaben für das DDK abgearbeitet. Die Arbeiten zur Aktualisierung und Anpassung der geplanten zukunftsorientierten Neugestaltung der DDK Webseite wurden erfolgreich abgeschlossen. Das Ergebnis ist seit dem 12. Februar im Netz zu sehen. Bis dato erhielten wir ein überwiegendes positives Echo. Der neue Auftritt und die Gestaltung unserer Webseite im Netz fanden einen regen Zuspruch. Hierbei möchte ich mich besonders bei unserem Webadministrator Thomas Lutz für seine profunde Arbeit zur Gestaltung der neuen Webseite herzlich bedanken. Eventuelle Verbesserungsvorschläge werden dankbar entgegengenommen.

Weiterhin ist der bisherige nach wie vor positive Trend an Zuwachs von Neumitgliedern auch von Ehemaligen aus vielen Disziplinen, die entsprechend den neuen geltenden Regelungen wieder beitreten, als erfreulich festzustellen. Sie alle wollen sich wieder unter dem Dach des DDK einbringen.

Die neuen Regelungen bzgl. Verleihung und Anerkennung von Graduierungen im DDK wurden nun zur gängigen Praxis. Auch der Nachweis einer entsprechenden Kompetenz durch eine erfolgte Lehrprobe wurde allgemein rege begrüßt. Eine Graduierung im DDK erfolgt somit zukünftig nur noch durch einen entsprechenden Kompetenz- bzw. Leistungsnachweis und ist somit ein Gütesiegel für das DDK.

Durch nunmehr vermehrt wieder angebotene qualifizierte Lehrgänge mit entsprechend fachlich kompetenten Dozenten in allen Budo-Disziplinen werden wir zukünftig das Niveau und die Qualität in allen Budo-Bereichen des DDK steigern. Der Nachweis vom Absolvieren entsprechender Lehrgänge als Voraussetzung zur Prüfungszulassung wird zukünftig wieder Standart im DDK sein.

Der zuvor an die ältere Generation von Trainern gerichtete Appell, sich doch bitte vermehrt mit ihren geschätzten Kenntnissen zum Wohle einer Kontinuität der Qualität einzubringen, zeigt bereits erste Früchte. Viele finden hier wieder für sich trotz entsprechenden Alters ein für sie neues erfüllendes Betätigungsfeld. Die Weitergabe ihrer so wichtigen Erfahrungen, Wissen und Können an die kommende neue Trainergeneration ist von unschätzbarem Wert für das DDK. Ein herzliches Dankeschön an alle.

Nachdem nun die leider notwendigen organisatorischen Angelegenheiten bereinigt wurden, kann sich das DDK jetzt wieder seiner eigentlichen Aufgabe, dem Sport voll und ganz widmen.

Wie bereits in der Ausschreibung auf der Webseite und im Magazin zu sehen war und ist, wird das DDK wieder eine Sommerschule in Bad Blankenburg/Thüringen durchführen und zwar in etwas verkürzter aber attraktiver Form, bezeichnet als Sommercamp. Auch fanden schon wieder in den einzelnen Bereichen Meisterschaften nach den neuen aktualisierten Regelwerken statt.

Um es den Nachahmern von potentiellen Ausrichtern leichter zu machen, wurden Aktionslisten, siehe Webseite, als Beispiele zur Durchführung von Veranstaltungen, Lehrgängen und Meisterschaften sowie deren Abrechnung geschaffen und als Anleitung dort hinterlegt. Von ihnen wird bereits reger Gebrauch gemacht.

An dieser Stelle möchten wir alle Mitglieder auf die ordentliche Mitgliederversammlung des DDK, die am 8.10.2016, dem zweiten Wochenende im Oktober, in Plaith bei Andernach in der LG Rheinland-Pfalz stattfinden wird, hinweisen. Die genaue Adresse der MV wird gesondert rechtzeitig bekannt gegeben.

Um die notwendig gewordene Restrukturierung in der LG Berlin voranzutreiben, fand am Samstag, den 13.02.16 unter Vorsitz vom DDK e.V. Vorstand eine ordentliche Mitgliederversammlung in Berlin Tegel statt. Dort wurden die aktuellen Themen in der LG Berlin behandelt und offene Ungereimtheiten bereinigt (siehe Protokoll auf der Webseite). Vielen Dank nochmals an den Vorstand der LG Berlin Horst Hilbig und Manfred Künstler, die ihre Ämter für weitere zwei Jahre bekleiden, für die gute Vorbereitung und den reibungslosen Ablauf dieser Versammlung.

Ein wichtiger Hinweis zur Sache: Wir müssen immer wieder feststellen, dass uns viele aktuell registrierte Mitglieder leider nicht ihre neue Adresse mitteilen und deshalb auch nicht das DDK Magazin erhalten! Bitte seid so gut und stellt diesen Umstand im eigenen Interesse endlich ab. Ein Mitteilungs-Formular hierzu gibt es auf der DDK Webseite.

Auch diesmal gilt mein herzlicher Dank den vielen ungenannten Helfern und Unterstützern in der Sache, denn ohne sie würden wir diese Arbeit nicht so gut erledigen, wie es geschieht. Mit ihrer uneigennützigen Unterstützung können wir schon ein ausgezeichnetes Ergebnis vorweisen. Wir blicken zuversichtlich in die weitere Entwicklung unseres DDK und freuen uns, bei der kommenden Mitgliederversammlung ein beachtliches positives Ergebnis präsentieren zu können.

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Trogemann

Service für unsere Mitgliedsvereine und Sportschulen:

Handreichungen & Leitfäden

Ab sofort stehen nachfolgende Informationen/Vorlagen als pdf-bzw. Excel-Dateien auf unserer Internetseite unter ww.ddk-ev.de zur Verfügung:

Handreichungen und Leitfäden
- Leitfaden Einladungen - Darstellung der Einbindung der Verbände in das DDK
- Gedankenpapier – Strategie zur Förderung des Sportbetriebes

Aktionslisten für DDK Sportveranstaltungen
Lehrgänge:
- Einladung Lehrgänge
- Aktionsliste Lehrgänge
- Abrechnung Lehrgänge

Meisterschaften:
- Einladung Meisterschaften
- Aktionsliste Meisterschaften
- Abrechnung Meisterschaften
- Einverständniserklärung

Formulare zur Abrechnung
- Vergütung für Übungsleiter
- Bewirtungskosten
- Büromaterial
- Eigenbeleg
- Reisekostenabrechnung Ausland
- Reisekostenabrechnung Inland
- Turnierabrechnung
- Turnierabrechnung
- Vorblatt für Abrechnungsbelege

- Preisliste der Materialstelle

Wir gratulieren...

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

Geburtstage
Januar - März 2016

zum 85. Geburtstag

28.03.31 Ernst Henning

zum 80. Geburtstag

12.01.36 Gerhard Büchner

zum 75. Geburtstag

25.01.41 Lothar Rhein
10.02.41 Hubert Kasper
13.02.41 Peter Völker
27.02.41 Peter Flemming

zum 70. Geburtstag

10.01.46 Hans Hagl
23.01.46 Wolfgang Keppeler
06.02.46 Klaus Voit
13.02.46 Harry Klempert
17.02.46 Karlheinz Kirst
01.03.46 Alfons Johann
10.03.46 Norbert Schreiner

zum 65. Geburtstag

03.01.51 Norbert Tausch
13.01.51 Manfred Lemke
13.01.51 Karl-Heinz Schorndorfer
27.01.51 Hans-Joachim Schwenke
13.02.51 Bernhard Albrecht
19.02.51 Rüdiger Schmiedel
01.03.51 Ulrich Schmalfuß
08.03.51 Heinrich Cramm
15.03.51 Karl-Heinz Pfaff
16.03.51 Rolf Bartmann

zum 60. Geburtstag

13.01.56 Roman Schüler
19.01.56 Jürgen Manteufel
27.01.56 Thomas Rauscher
03.02.56 Peter Denk
10.02.56 Norbert Görtz
19.02.56 Walter Brüggen
19.02.56 Helmut Pögel
21.02.56 Michael Danhofer
21.02.56 Ursula Pampel
24.02.56 Angelika Haas
02.03.56 Detlef Thomas
07.03.56 Dirk Gockel
16.03.56 Roswitha Schwarten
31.03.56 Heinz Schnepf

Jubiläen
Januar - März 2016

zur 55-jährigen Mitgliedschaft

03.02.61 Alfred Buchholz

zur 50-jährigen Mitgliedschaft

01.01.66 Lothar Nest
01.01.66 Bernd Pietralczyk
19.03.66 Hasso Märtins

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.01.71 Rolf Burger-Leimeister
01.01.71 Dieter Heck

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

01.01.76 Dieter Wiesel
01.01.76 Bernard Lange
01.01.76 Karl Süßmilch
01.01.76 Mathias Pflanzl

Nachtrag aus Heft 70
30.11.1975 Herbert Daut

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

29.03.81 Günter Folkers

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

01.01.86 Lothar Rhein
01.01.86 Manfred Papendiek

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

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

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des DDK e.V. in 2016

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

Ort: 56637 Plaidt, Hotel Geromont, Römerstraße 3a-5,
Tel./Fax: 02632-987840/ -98784130
info@hotel-geromont.de, www.hotel-geromont.de
Datum: Samstag 08.10.16,
Zeit: 11:00 – 16:00 Uhr

Tagesordnung:
1. Bericht des Präsidenten
2. Bericht des Vize-Präsidenten
3. Bericht des Schatzmeister
4. Bericht des Sportreferenten
5. Bericht des Pressereferenten
6. Bericht des Referenten für Jugendarbeit
7. Bericht des Vorsitzenden der Budokommission
8. Bericht der Kassenprüfer ggfls. Aussprache zu den einzelnen Berichten
9. Wahl des Versammlungsleiter und Stimmenfeststellung
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahl des Vorstandes
12. Sonstiges

Bitte Anträge zu Sonstiges bis spätestens zum 08.09.16 in schriftlicher Form bei Klaus Trogemann, Palsweiserstraße 5-i, in 82140 Olching einreichen.

Mit freundlichen Grüßen

Vorstand DDK e.V.

Agenda zu Sonstiges: Stand 16.03.16
Wie geht es jetzt weiter mit dem DDK e.V. bzw. evtl. notwendige Neuausrichtung.

PS. Übernachtungswünsche sind über das o. a. Hotel unter dem Stichwort DDK-MV-16 direkt zu buchen.

DDK BUDO-Sommercamp 2016

Nach einer kurzen Atempause veranstaltet das DDK wieder ein Budo-Sommercamp, diesmal 2016 in Bad Blankenburg in Thüringen. Wir möchten daher alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche sowie gesamte Familien herzlich zur Teilnahme zu dieser Veranstaltung einladen.
Es wurde ein interessantes Programm für viele Budo-Disziplinen zusammengestellt. Neben einem intensiven und informativen Training kommt auch die Freizeit nicht zu kurz.

Motto: Kurzurlaub, Freizeitspaß sowie abendliches gemütliches Beisammensein.

Veranstalter u. Ausrichter: *Deutsches Dan-Kollegium e.V.*

Ort: *Sportschule Bad Blankenburg*
07422 Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10
Telefon: 036741-620

Termin: *30. 06.bis 03.07. 2016,*
Anreise Do. bis 11 Uhr / Abreise So. ab 13 Uhr

Themen/Programm:
Dieser Lehrgang ist für alle Kyu und Dan-Grade in den Budo Disziplinen: Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Karate, Aikido, Ki Gong, Tae Kwon Do, Tang Soo Do, Hap Ki Do usw. gedacht. Einzelne Disziplinen können in Einzelfällen je nach Dozentenverfügbarkeit bis zum 01.06.16 noch evt. Änderungen unterliegen. - Der genaue Stundenplan wird erst 4 Wochen vorher festgelegt!

Anmeldeschluss ist der 17. Mai 2016
Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter www.ddk-ev.de

Die nachfolgenden Dozenten sind eine vorgeschlagene Auswahl, die je nach Verfügbarkeit noch bis zum 30.04.16 einer aktualisierenden Änderung unterliegt.

Referenten/innen:

Alfred Buchholz:	*Judo*
Herbert Possenriede:	*Judo/Goshin Jitsu*
Mario Göckler:	*Judo/Ju-Jitsu*
Gerhard Schmitt:	*Ju Jutsu/Savate*
Klaus Trogemann:	*Tang Soo Do, Ki Gong, HKD*
Reiner Brauhardt	*Aikido*
Stefan Becker:	*Aikido*
Hans Jürgen Paluch:	*Karate*
Horst Zettner:	*Karate*
Christophe David:	*Jiu Jitsu*
Dr. Wolf Peterhoff:	*Jiu Jitsu/Ju Jutsu/Goshin-Jitsu*
Volker Weigand	*Budo-Lehrer Ausbildung*
Ulrike Runge	*Qigong*

Programm:
Grundlagentraining, Übungs- und Trainingsformen, aktuelle Wettkampftechniken, Kata-Training (Übungswaffen mitbringen).
Wettkampfrichter-, Prüfer- und Kata-Lehrgänge sind bei genügend Bedarf vorgesehen.
Außerdem können Kyu und Dan-Prüfungen bei vorheriger Anmeldung abgenommen werden. Budo Lehrer Teil-Ausbildung ist geplant!
Gewaltprävention ist vorgesehen.

Leistungen:
Unterkunft mit Vollverpflegung in 30 EZ und 10 DZ (DU/WC). Da das Zimmerkontingent begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung!

Übernachtungskosten inkl. Vollpension:
DDK Mitglieder: *EZ: 165,-€ (3 Nächte) / DZ: 150,-€ (3 Nächte)*

Lehrgangsgebühr: 40,- €

Anmeldung und weitere Infos:
Klaus Trogemann, Palsweiserstr. 5-i, 82140 Olching
Tel: 08142-13773
E-Mail: klaus.trogemann@ddk-ev.de

Anmeldung zum Budo-Sommercamp 2016 des DDK e.V. in Bad Blankenburg

Extra Formular wird in der DDK Webseite eingestellt

Name, Vorname: _____ *Straße, Haus Nr.* _____

PLZ, Ort: _____

*Geb.-Datum*_____ *Telefon*_____ *Budo-Disziplin und Grad*_____ ☐ *DDK-Mitglied*

Den Betrag von € _____*habe ich am* _____._____ *2016 auf das Konto des DDK e.V. bei der Weser-Elbe Sparkasse,*
Konto. Nr. 1020026294; BLZ 29250000, Kennwort: „DDK-Sommercamp 2016" überwiesen. IBAN: „DE35 2925 0000 1020 0262 94" BIC: BRLADE21BRS
Der Einzahlungsbeleg gilt als Anmeldebestätigung. Bitte diesen auch beim Lehrgang vorlegen!

_____ x_____
Ort, Datum *(Unterschrift (bei Minderjährigen die des Erziehungsberechtigten)*

Mitgliederversammlung der DDK Landesgruppe Berlin

Am 13.02.2016 fand in Berlin eine ordentliche Mitgliederversammlung der DDK e.V. Landesgruppe Berlin/Brandenburg statt. Zu dieser Versammlung waren die Mitglieder der LG Berlin ordnungsgemäß eingeladen worden.

An dieser Versammlung nahmen auch der Präsident Klaus Trogemann und der Vize-Präsident Alfred Buchholz des DDK e.V. teil.

Der bisherige Vorstand Horst Hilbig und Manfred Künstler erstatteten ihre Jahresberichte zur aktuellen Situation in Berlin. Hierzu erfolgten keine Einwände. Anschließend stellte Klaus Trogemann die neue Struktur und Vorgehensweise inklusive Graduierungen sowie die überarbeiteten Ordnungen im DDK e.V. vor. Daraufhin erfolgte ein reger Meinungsaustausch, bei dem alle offen Fragen zufriedenstellend geklärt werden konnten. Auch wurde nochmals auf alle Veröffentlichungen auf der neu überarbeiteten DDK Webseite, die zeitnahe aktuelle Information für jedes Mitglied bereitstellt, ausdrücklich hingewiesen.
Aufgrund noch offener Fragen bzgl. der Kassensituation in der LG Berlin wurde der bisherige Vorstand noch nicht entlastet und verbleibt bis zur weiteren Klärung der noch offenen Punkte bis 2018 im Amt.

Es gab einen Ausblick auf die zukünftigen Aktivitäten im DDK in der LG Berlin, Prüfungen Lehrgänge und Meisterschaften. Danach wurde die MV im allgemein guten Einverständnis beendet.

Zusammenfassung des Versammlungsprotokolls der LG Berlin, Klaus Trogemann

Mitgliederversammlung der DDK Landesgruppe Schleswig-Holstein

Am 05.12.2015 fand in Neumünster, Schleswig-Holstein die Mitgliederversammlung der DDK e.V. Landesgruppe Schleswig-Holstein statt. Zu dieser Versammlung waren die Mitglieder der LG Schleswig-Holstein ordnungsgemäß eingeladen worden.
Der kommissarische Vorstand Dierks Arndt berichtete anstelle des zurückgetretenen Heinz Rottscholl über die aktuelle Situation in der LG inklusive der Kasse.
Der bisherige Vorstand wurde entlastet und als neuer Vorstand wurden Dierks Arndt und Sven Werft neu gewählt. Sport- und Lehrwart Marc-Oliver Stange und Prüfungswart Dierks Arndt wurden in ihren Ämtern bestätigt. Nachdem keine weiteren Anträge vorlagen, wurde die Versammlung einvernehmlich beendet.

Zusammenfassung des Versammlungsprotokolls der LG S-H, Klaus Trogemann

Anmerkung durch den DDK e.V. Vorstand:
Der Verein ‚Deutsches Dan-Kollegium Landesgruppe Schleswig-Holstein e.V.' der als Gruppenmitglied unter der unselbstständigen Landesgruppe des ‚Deutsches Dan-Kollegium e.V. Landesgruppe Schleswig-Holstein' firmiert, ist nicht berechtigt, seinen Titel in dieser Form inklusive den Symbolen des DDK e.V. zuführen. Dies führt zwangsläufig zu Missverständnissen bei den Mitgliedern in der Zuordnung nach außen. Dieser Verein ist nun vom DDK e.V. angehalten, diesem Umstand baldmöglichst abzuhelfen und sich entsprechend umzubenennen. Dies gilt ebenfalls für die irreführende Angabe der Kontoverbindung.

DDK e.V. Präsident Klaus Trogemann

Verzeichnis der Stempel des DDK e.V.

Stempel Funktionsträger:

Name	Nr.
Klaus Trogemann	1
Alfred Buchholz	2
Christophe David	3
Claudia Diederich-Paluch	6
Giuseppe Sansone	7
Frank Mundl	11
Gerhard Schmitt	12
Horst-Richard Zettner	13
Rudi Bauer	14
Walter Albert	15
Hans Gottfried	16
Horst Hilbig	17
Thomas Mundl	18
Jürgen Grimm	20
Klaus-Dieter Bartels	21
Hans-Josef Tonnellier	22
Mario Göckler	23
Heinz Rottscholl	24
Stefan Becker	25
Reiner Brauhardt	26
Herbert Possenriede	27
Mario Campagna	28

Stempel Prüfer:

Name	Disziplin	Nr.
Christophe David	Jiu-Jitsu, Judo	01
Herbert Possenriede	Jiu-Jitsu, Judo	02
Alfred Buchholz	Judo, Jiu-Jitsu	03
Jürgen Lemme		04
Dirk Mertens	Judo	05
Matthias Pietras	Judo	06
Karin Feist	Judo	07
Horst Richard Zettner	Karate	08
Frank Schneider		09
Peter Kaun	Judo	10
Manfred Küster	Ju-Jutsu	11
Horst Hilbig	Ju-Jutsu	12
Bernd Kirschenheuter	Jiu-Jitsu, Judo	13
Ulli Pütz	Judo, Jiu-Jitsu	14
JVB Marl	Aikido, Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Nihon Tai-Jitsu, Iaido	15
Giuseppe Sansone	Karate, Jiu-Jitsu, Judo	16
Ulrich Huber	Judo	17
Uwe Debus	Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Judo	18
Robby Drinkert	Judo	19
Peter Bolduan	Judo, Jiu-Jitsu	20

Stand: 01. Mai 2016

Stempel für Funktionsträger

Prüferstempel

2. Landeslehrgang Jiu-Jitsu in Flintbek

Es ist gerade mal 14 Tage her, da traf man sich in Trappenkamp zum Thema Wettkampf. Der. 2. Landeslehrgang fand nun in Flintbek statt. Als Dozent war neben Sven Werft Burkhard Dunkelmann, 5. Dan DDK Jiu-Jitsu und 2. Vorsitzender der Landesfachgruppe Jiu eingesprungen, der hier als Trainer Hausrecht hat. Als gegen 14 Uhr über 40 Budokas aus den umliegenden Vereinen (Nortorf, Trappenkamp, Wattenbek), sowie dem hohen Norden (Flensburg, Husby, Süderbrarup) eintrafen, war die Halle noch durch Fußballer belegt. Doch der Wechsel erfolgte dank tatkräftiger Hilfe vieler Hände sehr schnell. Und so konnte Marc-Oliver Stange als 1. Vorsitzende und Landeslehrwart die Teilnehmer auf der Matte begrüßen.

Nach kurzem Aufwärmen übernahm Sven Werft, 2. Dan DDK Judo, 1. Dan DDK Jiu-Jitsu und 2. Vositzende Landesfachgruppe Judo als Dozent für Judo-Techniken die Gruppe der Kinder und Jugendlichen. Nach einigen Judo-Spielen wurden aus der Bewegung die Judo Grundwürfe mit wechselnden Partnern geübt. Zum Abschluss des ersten Parts wurde versucht, die Techniken im Übungswettkampf (Randori) anzuwenden und durchzusetzen.

Burkhard Dunkelmann hatte als Thema die Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer. Nach ausgiebiger Pause - das Versorgungsangebot war sehr reichhaltig- wurden die Gruppen gewechselt. Burkhard trainierte mit den Kindern die Reaktion auf das Geschubst werden.

Sven Werft führte zunächst aus, wie unter Beibehaltung der Angriffsrichtung durch Kombinationen mit Fußangriffen Kakato-gaeshi (Fersenrückwurf) Koshiki-daoshi (Baumfällwurf) bzw. als Kontertechnik Kata-ashi-dori (Schulter-Beinrad)

ausgeführt werden können. Anschließend wurde das Thema Konter / Kombination ausgehend vom O-soto-gari / O-soto-otoshi trainiert.

Nach drei Stunden intensiven Trainings und einigen neuen Erkenntnissen war der Lehrgang zu Ende. Der nächste Lehrgang findet am 21.Mai in Schleswig statt. Es ist die letzte Gelegenheit für alle, die noch nicht ausreichend Lehrgänge für die im Sommer angesetzte zentralen Prüfung in Süderbrarup haben.

Sven Werft,
Pressereferent DDK LG SH

Kombinierte Kampfrichterausbildung und Wettkampflehrgang in Trappenkamp

Der erste Lehrgang in 2016 fand wieder in Trappenkamp statt und diente im ersten Teil der Ausbildung von Kampfrichtern unter der Leitung von Marc-Oliver Stange (6. Dan Jiu Jitsu). Während vier Teilnehmer ihre Lizenzverlängerung erhielten, nahmen acht Teilnehmer zum ersten Mal an der Kampfrichterausbildung teil. Zum einen diente die Ausbildung aktiven Kämpfern dazu, sich intensiv mit dem Regelwerk des Jiu-Wettkampfs vertraut zu machen, zum anderen dazu bei der jährlich stattfindenden Landesmeisterschaft als Kampfrichter eingesetzt zu werden.

Marc- Oliver Stange nutzte daher die Gelegenheit, die Erfahrungen der letzten Landesmeisterschaft noch einmal aufzuarbeiten. Die Aufgaben für Kampfrichter sind sehr vielseitig. Zunächst müssen die Kämpfer gewogen und ihren Wettkampfklassen zugeteilt werden. Wettkämpfe müssen organisiert und Listen geschrieben werden. Für den Wettkampf wird neben den Haupt- und Seitenkampfrichtern auch eine Tischbesetzung benötigt. Daher ist es gut, wenn in den Vereinen auch rechtzeitig für den Nachwuchs für diese Ämter gesorgt wird. Neueinsteiger werden von den erfahrenen Kampfrichtern begleitet und an ihre Aufgaben schrittweise herangeführt. Dazu wurde auch gleich der zweite Teil des Lehrgangs genutzt, zu dem sich die Zahl der Teilnehmer verdoppelte. Somit waren nun Teilnehmer aus fast allen Vereinen Schleswig-Holsteins vertreten. Nach kurzem Aufwärmen führte Dierks Arndt (4. Dan Judo / Jiu Jitsu) in wettkampfbezogene Situationen und Techniken ein. Nach Abwehr von Schlagtechniken wurde bspw. mit einer Ma-sutemi Technik vom Stand in den Boden übergegangen und unter Beibehaltung des Griffes (Kumi-kata) ein Haltegriff angesetzt. Vom Haltegriff aus wurden Würge- und Hebeltechniken angesetzt.

Nach 1,5 h und kurzer Pause übernahm noch einmal Marc-Oliver das Training. Nach kurzem Techniktraining wurden Trainingskämpfe durchgeführt, die von den Teilnehmern des Kampfrichterlehrgangs geschiedst wurden. Sowohl für die Kämpfer als auch für die Kampfrichter war diese Art des Heranführens an Jiu-Wettkämpfe trotz der Länge des Tages eine positive Erfahrung!

Sven Werft, Pressereferent DDK LG SH

Gefahr erkannt, Gefahr (fast) gebannt

DDK-Gewaltpräventionstrainer Markus Bogner zu Gast bei den Ski-Gymnastik-Kids in Heideck

Anstelle des wöchentlichen Konditionstrainings erhielten die Kids der Heidecker Skigymnastik Besuch vom Gewaltpräventions-Trainer Markus Bogner, Fachgruppenbeauftragter des Bundes DDK e.V..
Markus Bogner hatte in seinem Heimatort Heideck für die Kids natürlich viele Hinweise in petto, wie man Gefahren vorrausschauend erkennen und diesen entgehen könne. Wichtig sei ihm, so Bogner, die Menschen zu sensibilisieren und vorbeugende Maßnahmen zu treffen, damit es gar nicht erst zu Gewalt komme. Er erklärte dies unter anderem anhand der zehn Grundwerte und Prinzipien des Judo- Sportes, die aber auch genauso für alle anderen Budo- Sportarten gelten: Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Respekt, Mut und Bescheidenheit. Von Bedeutung sei vor allem, „dass die Leute miteinander sprechen und nicht unangemessen aufeinander zugehen“.

Die Kinder folgtem sehr aufmerksam dem Unterricht.

Nichts aufzwängen
Kurz: Wer anderen Menschen seinen Willen aufzudrücken versuche, verhalte sich nicht richtig. Auch dürfe man niemandem körperliche oder psychische Gewalt antun. Dafür gebe es gesetzliche Regelungen, wie man sich zu verhalten habe, klärte Bogner die kleinen Brettlfans auf.

Sich wehren lernen
„Leider gibt es auch immer wieder Menschen, die nichts Anständiges im Schilde führen“, gab der Gewaltpräventionstrainer Bogner, der auch noch Judo- und Goshin-Jitsu-Trainer ist und das gleich in zwei Vereinen trainiert, zu. Deshalb sollten auch Kinder Gefahren erkennen und sich wehren lernen. Im Gespräch und an praktischen Beispielen zeigte Markus Bogner auf, wie man in bestimmten Situationen reagieren könne um sich zu schützen.
Mit lautem Applaus bedankten sich die 13 Mädchen und Buben sowie die beiden anwesenden Übungsleiter für die sehr informative Stunde.

Die 13 Teilnehmer mit ihren 2 Übungsleitern und Markus Bogner im Sitzkreis.

Text und Fotos:
Herbert Possenriede

Schleswig Holstein

Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

Am 19. Dezember stellten sich 13 Prüflinge Ihrer Gelb- und Orangegurt-Prüfung in Schleswig. Teilnehmer vom Schleswig 06, TSV Schleiharde und TSV Husby waren nach Schleswig gekommen um Ihre Prüfung im Jiu-Jitsu abzulegen. Als Prüfer war Dierks Arndt (4.Dan Jiu-Jitsu) aus Wattenbek angereist, Sven Werft (1.Dan Jiu-Jitsu) war ebenfalls vor Ort um seine Ausbildung zum Jiu-Jitsu Kyu-Prüfer abzuschließen.

Die meist sehr jungen Teilnehmer waren sichtlich nervös und hatten zur Verstärkung Ihre Eltern mitgebracht. Diese beobachteten das Geschehen von der Bank aus und fieberten mit Ihren Sprösslingen. Dierks nahm sich die Zeit, mit den kleinen vor der Prüfung noch ein lockeres Gespräch zu führen, damit die Aufregung sich etwas legen konnte.

Dann ging es auch los. Fallschule, eigene Demonstrationen und Abwehr gegen Angriffe wurden von den Prüflingen vorgeführt. Da wo es nötig war, gab Dierks immer mal wieder Tipps zur Technik und zum Technikverständnis, diese wurde auch meist gleich mit umgesetzt. Nach 4 Stunden inkl. Pausen zwischen den Blöcken stand dann auch das Ergebnis fest – alle Prüflinge hatten Ihr Ziel, den nächsten Gürtel erreicht. Herzlichen Glückwunsch!

Wir danken dem ausrichtenden Verein Schleswig 06 für die gute Zusammenarbeit und den reibungslosen Verlauf der Prüfung. Die Prüflinge erhielten von Andreas alle noch einen Weihnachtsmann zur Stärkung. Nach dem Matten abbauen verließen alle erschöpft, aber glücklich die Halle und freuten sich auf den Beginn der Weihnachtsferien!

In 2016 heißt es die gewonnenen sportlichen Eindrücke mit ins heimische Training einfließen zu lassen. Denn nach der Prüfung ist vor der Prüfung...

Sven Werft,
Pressereferent DDK LG SH

Judo-Prüfungen und Jahresabschluss beim „Zanshin-Dojo-Vetschau e.V.“

Am 29. November führte der Kampfkunstverein „Zanshin-Dojo-Vetschau e.V.“ Gürtelprüfungen für höhere Schülergrade im Judo durch. Manfred Künstler, DAN-Beauftragter für Berlin-Brandenburg und Peter Kaun, 1. Vorsitzender des ZDV, nahmen die Prüfungen gemeinsam ab. Alle Prüflinge meisterten das technische Programm, auf das sie sich in den letzten Monaten intensiv vorbereitet halten, mit guten Ergebnissen. Manfred Künstler und Peter Kaun beglückwünschten alle zu ihren bestandenen Prüfungen und übergaben jedem seine Urkunde und den neu erworbenen blauen oder braunen Gürtel.

In der letzten Trainingswoche, vor den Weihnachtsferien, wurden Judo-Prüfungen für die unteren Schülergrade durchgeführt. Auch hier waren die Prüflinge, durch das intensive Training der letzten Wochen, gut vorbereitet. Bei einigen konnte man deutlich die Wettkampferfahrung, anhand ihrer Wurfausführungen, erkennen. Alle bestanden ihre Prüfung und konnten ihren neuen Gürtel in Empfang nehmen.

Zum Abschluss des Jahres führte der ZDV ein Vereins-Turnier im Bodenkampf durch. Jeder gab sein Bestes um den einen oder anderen Kampf zu gewinnen. Am Ende wurde jedem Teilnehmer eine Goldmedaille zur Erinnerung überreicht.

Die anschließende Weihnachtsfeier bildete den Abschluss des Jahres. Peter Kaun würdigte noch einmal die vergangenen Höhepunkte des Jahres 2015 und bedankte sich bei den Eltern, Mitgliedern, Trainern im Namen des Vorstandes für geleistete Arbeit und Unterstützung.

Peter Kaun,
Zanshin-Dojo-Vetschau e.V

SV-Training gemeinsam mit Budo-Fitness e.V. Cottbus

Auf Einladung von Jens Steiner fuhren Peter Kaun und einige Mitglieder des ZDV am 19. März nach Cottbus um zusammen mit dem Budo-Fitness e.V. Selbstverteidigung zu trainieren. Als erstes führten wir einige Kennlernspiele durch, wobei man sich die Namen der Teilnehmer einprägen musste. Dann ging Peter, in einer kurzen theoretischen Einführung auf wichtige Verhaltensregeln ein, die es in der Selbstverteidigung zu beachten gibt. Trainiert wurden dann unterschiedliche Kontaktangriffe im Stand und am Boden, wobei immer wieder die Verhältnismäßigkeit bei der entsprechenden Abwehrhandlung betont wurde, die beachtet werden muss. Auch an den Pratzen konnten sich die Teilnehmer später austoben, wobei es immer wieder neue Aufgabenstellungen gab. Zum Ende hin wurden noch einige Abwehrhandlungen mit Hilfe von Alltagsgegenständen wie Schlüsselbund oder Luftpumpe demonstriert.

Alle Beteiligten waren mit Freude und Elan bei der Sache. Es war ein gutes, energiegeladenes Training und man versprach, dass es auf jeden Fall eine Wiederholung geben wird. Danke an Jens Steiner und sein Team für die Einladung.

Peter Kaun

Teilnahme an den Kinder- und Jugendsportspielen

Der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. nahm erstmals am Judo-Turnier der Kinder- und Jugendspiele des Kreises Oberspreewald-Lausitz am 12. März teil. Ausrichter waren der Kreissportbund des Landkreises Oberspreewald-Lausitz in Zusammenarbeit mit dem JC-Großräschen und PSV-Senftenberg. Teilnahmeberechtigt waren alle Vereine des Landkreises in denen Judo trainiert wird, ganz gleich welchem Verband sie angehören. Man konnte sehr deutlich erkennen, welche Vereine sehr aktiv im Wettkampfsport tätig sind. Dennoch brauchten sich unsere Schützlinge nicht verstecken und konnten am Ende des Wettkampftages mit zehn Teilnehmern 6 mal Bronze, 2 mal Silber und 2 mal Gold für unseren Verein mit nach Vetschau bringen. In der Gesamtwertung erkämpfte sich der ZDV mit 47 Punkten den 5. Platz. Allen Wettkämpfern herzlichen Glückwunsch zu den gezeigten Leistungen.

Peter Kaun

Fritz Schreiner feierte am 5. März 2016 seinen 75. Geburtstag

Fritz Schreiner (Foto l.) ist Träger des 7. Dan (DDK) und des 6.Dan (DJB). Er war mehrfacher Saarland-und Südwestmeister. Den größten Einzelerfolg erzielte er als internationaler deutscher Vizemeister 1974 in München. Er war im saarländischen Judobund e. V. lange Zeit als Landestrainer und Kampfrichter tätig.
Im Judo Club Ford Saarlouis war er Jahrzehnte lang Trainer für die Senioren und der Jugend tätig. Im Saarländischen Dan Kollegium ist er bis heute 2. Vorsitzender.
Der Vorstand und die Judokas von Saarlouis, gratulieren Fritz Schreiner herzlich zum 75ten Geburtstag und wünschen im weiterhin Glück, Erfolg, vor allem Gesundheit und persönliche Zufriedenheit.
Der Präsident Hans Tonnellier übergab Fritz Schreiner einen Präsentkorb.

Hans Tonnellier
Präsident des Judo Club Ford Saarlouis e.V. und Präsident des Saarländischen Dan Kollegium

Internationaler Tang Soo Do Meisterlehrgang in Florence Alabama USA

Wieder einmal war es soweit. Vom 31.03. bis 03.04.2016 kamen über 220 Meister (4. Dan bis 7. Dan) und 50 Meisterkandidaten (3. Dan seit 5 Jahren und 4.Dan Instruktor) aus aller Welt auf dem Gelände der Universität von Nord Alabama zusammen, um gemeinsam unter der Aufsicht und Unterweisung von den beiden Großmeistern Dr. Robert Beaudoin und Prof. Dr. William Strong, beide 8. Dan TSD und dazu eingeteilten Seniormeistern (6. bis 7.Dan) zu trainieren.

Nach dem Einchecken im Hotel des Trainingsgeländes, gab es am ersten Vormittag optional für interessierte kommerzielle TSD Schulinhaber ein wertvolles Business Training. Die eigentliche Trainingsagenda war wie immer, mit Themen rund um das Thema Tang Soo Do voll gepackt. Abends standen interessante theoretische Vorträge und tagsüber praktische Trainingseinheiten auf dem Stundenplan. Frühmorgens vor dem Frühstück gab es jeweils eine Stunde Ki Gong Übungen, danach vormittags und nachmittags jeweils 3-4 Stunden, die in mehrfach parallel laufenden Einheiten unterteilt waren. Aus den vielen Bereichen der Tang Soo Do Themen, konnte man sich diejenigen heraussuchen, die man für sich behandeln und auffrischen bzw. evtl. neu dazulernen wollte und sie nach persönlichen Bedarf zusammenstellen.

Ich selbst legte diesmal wieder meinen Schwerpunkt auf die diversen Formen mit und ohne Waffen, da ich ja die anderen Themen wie z. B. Waffentechniken des TSD, Wurftechniken und Selbstverteidigung im TSD, usw. aus den anderen von mir betriebenen Kampfkünsten wie Judo, Ju Jutsu und Hap Ki Do sowie Ki Gong schon zu genüge kenne. Diesmal stellte ich fest, dass ich doch stellenweise einen gewissen Nachholbedarf, was Ausführung und Timing bei einigen Techniken in den Formen wie Oh Sip Sah Bo (Koreanische Tigerform mit 88 Bewegungen) und Sae Kye Jang Kwon (ultimative WTSDA TSD Form mit 99 Bewegungen) sowie in der fortgeschrittenen technischen Handhabung des Bong (Langstock) hatte und diesen wieder gehörig auffrischen konnte. Man kann natürlich nicht immer bei der Vielzahl aller Gebiete den aktuellen Stand beibehalten. Deswegen müssen wir Meister ja auch immer wieder wenigstens einmal jährlich zusammen kommen, um uns gegenseitig entsprechend unserer Graduierung auf den neusten Stand zu bringen und aufzufrischen.

Am letzten Abend gegen 22:00 Uhr nach Beendigung des regulären Trainings standen traditionell wieder die Prüfungen zur Höhergraduierung für diejenigen an, die die geforderten Anwartschaften und Voraussetzungen erfüllt hatten. Man unterschied jeweils in Gruppen für die Meisteranwärter zum 4. Dan und die höheren zum 5., 6. und 7. Dan. Ich hatte wieder die Ehre, dem 7-köpfigen Prüfergremium für die höheren Danträger anzugehören. Gegen 2 Uhr morgens waren die umfangreichen und intensiven Prüfungen schließlich beendet.

Am letzten Morgen wurde zur allgemeinen Entspannung nochmals für alle 220 Teilnehmer eine Ki Gong Einheit unter meiner Anleitung durchgeführt. Danach gab es ein gemeinsames offizielles Frühstück und man verabschiedete sich in fröhlicher Stimmung gegenseitig mit der Zusage, sich im nächsten Jahr wiederzusehen. „Tang Soo“, wie es bei uns heißt.

Prüfer der höheren Meister, hintere Reihe mit (von links) Großmeister Dr. Robert Beaudoin und Klaus Trogemann. Die Prüflinge knien und sitzen in den beiden vorderen Reihen.

Text und Fotos: Klaus Trogemann

Foto: Aufstellung aller Meister 4. bis 8. Dan.

Mitglieder stellen sich vor:

Matthias Pietras

Mein Name ist Matthias Pietras. Von Beruf bin ich Ergotherapeut und arbeite zurzeit in einer großen norddeutschen Akutklinik im Schwerpunktbereich Neurologie. Vor dieser Tätigkeit war ich Soldat auf Zeit und davor Dekorateur. Das fünfzigste Lebensjahr habe ich bereits hinter mich gebracht und die damit zu erwartenden ersten körperlichen „Gebrechen“ werde ich mit offenen Armen und einem verschmitzten Lächeln auf den Lippen empfangen.

Seit 1995 bin ich aktives Mitglied der Tun- und Sportgemeinde e.V. 1877 Westerstede sowie der Judoabteilung, welche ca. 1973 durch Hans-Dieter Pacholke 2. Dan ins Leben gerufen wurde. Die Turn- und Sportgemeinde ist mit ca. 1818 Mitgliedern*1 der zweitgrößte*2 Verein im Ammerland. Die Kreisstadt Westerstede des Landkreises Ammerland hat ca. 23 Tausend Einwohner sowie 48 Stadtteile. Den Mitgliedern der TSG stehen Sportarten wie Handball, Tischtennis, Basketball, Volleyball, Leichtathletik und Badminton als auch Angebote im Bereich Gymnastik-Fitness-Tanz, Gesundheits- und Tanzsport sowie Boxen und Judo zur Verfügung.

Mit ca. zwanzig Jahren kam ich zum Judosport und bin seitdem aktiv dabei geblieben. Aktiv bedeutet für mich, dass ich durchgängig, wenn auch in verschiedenen Vereinen, am Trainingsgeschehen teilgenommen habe. Die Vereinswechsel begründeten sich in der Tatsache, dass ich im Laufe meines Berufslebens den einen oder anderen Ortswechsel über mich ergehen lassen musste. Für den Wettkampf war ich, wie ich leidlich erfahren musste, zu alt, zu unerfahren und vor allem „nicht wirklich geeignet“. Die Kämpfe mit mir dienten daher eher dem Aufwärmen des Gegners und weniger seiner Herausforderung.

Stattdessen habe ich mich entschlossen, beim Training mit anzupacken. Bereits als Orangegurt durfte ich meinem damaligen ersten Trainer zur Seite stehen. In den Folgejahren wechselte ich zwar mehrmals Verein und Trainer, doch diese Arbeit gefiel mir so gut, dass für mich feststand: Ich werde irgendwann einmal meine eigene Abteilung trainieren.

Nach der Jahrtausendwende legte ich die Prüfung zum Braungurt ab. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits stellvertretender Trainer. Zwei Jahre später wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte die Abteilung zu übernehmen, da mein Trainer sich langsam aus dem Geschehen zurückziehen wollte. 2005 legte ich schließlich die Prüfung zum 1. Dan ab. Seit diesem Tag bin ich sowohl Abteilungsleiter und Budgetverantwortlicher als auch Trainer.

Seit ca. sechs Jahren bin ich als Sportleiter im Vorstand der Turn- und Sportgemeinde e.V. 1877 tätig. Insgesamt führe ich diese Tätigkeiten mit Leidenschaft, Gewissenhaftigkeit und Hingabe aus. Und das, obwohl ich so manchen Abend lieber auf dem Sofa und vor Fernseher neben meiner geliebten Verlobten verbringen möchte.

Unser Judotraining findet an zwei Tagen in der Woche statt. Montags trainiere ich in der ersten Einheit und in der Hauptsache Kinder und Jugendliche. In der zweiten Einheit findet das Training für Ältere- und Erwachsene statt. Freitags bin ich in der Hauptsache mit den ganz Kleinen in der Halle. Wer möchte kann, soweit es aus Platz- und Mattengründen möglich ist, auch an beiden Trainingstagen erscheinen. Somit ist die Matte an diesen Tagen sehr gut besucht. Anfänger dürfen zu jedem Training, entsprechend des Alters, erscheinen. Im Augenblick kann ich mit Stolz sagen, dass insgesamt 43 Judoka das Training besuchen. Zurzeit wird mit 30 Kindern und Jugendlichen sowie mit 13 Erwachsenen trainiert. Bei allen ist die Trainingsteilnahme sehr regelmäßig und sehr verlässlich.

Zum Schluss möchte meinem Stellvertreter Detlef Lutter - 1. Kyu - für seinen engagierten, ehrlichen und zuverlässigen Einsatz an meiner Seite recht herzlich danken. Ohne ihn könnte ich nicht auf so einen großen Erfolg zurück blicken.

Wer noch Fragen an mich hat oder einfach nur einen Austausch wünscht kann mich unter nachstehende E-Mail Adresse kontaktieren: judo@tsg-westerstede.de

Ich wünschen allen Akteuren weiterhin viel Erfolg und Gesundheit im Sport.

Matthias Pietras

*1 Stand 2014
*2 Quelle Kreissportbund 2014

Relaunch unserer Internetpräsenz:

DDK im Internet

Neben dem DDK-Magazin haben unsere Mitglieder und interessierte Budoka auch im Internet die Möglichkeit, aktuelle Informationen über das DDK abzurufen. Unsere Internetpräsenz unter www.ddk-ev.de wurde jetzt von Thomas Lutz neu strukturiert und mit einem ansprechenden modernen Design versehen. Basis hierfür ist das CMS-System WordPress.

Neben den aktuellen Infos haben wir unser Augenmerk insbesondere auf den Service für Vereine gelegt. So können u.a. **Wettkampf- und Prüfungsordnungen, Wettkampflisten** und viele hilfreiche Formulare und Scripte zur Organisation von Veranstaltungen als pdf von der Seite geladen werden.

Ein **Terminkasten** informiert schon auf der Startseite über anstehende Veranstaltungen. Auch für unsere Vereine und Sportschulen eine gut Möglichkeit, auf ihre Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Deshalb an alle die Bitte, Veranstaltungen rechtzeitig dem Sportreferenten zu melden, damit diese auch im Internet veröffentlicht werden können.

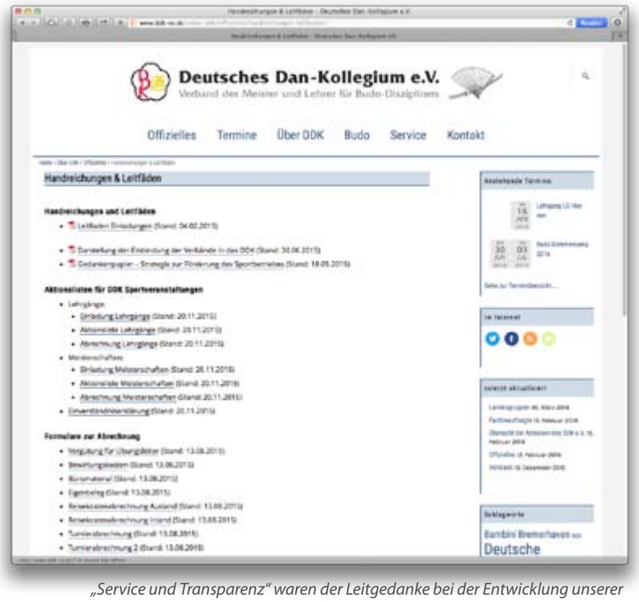
Auch Protokolle stehen Interessierten jerzeit zum Download zur Verfügung. Damit unterstreicht der Vorstand seine transpartente Arbeit und lädt alle Mitglieder ein, aktiv unseren Verband mit zu gestalten.

Materialbestellungen laufen inzwischen nicht mehr über die Landesgruppen, sondern können unter Angabe der jeweiligen Landesgruppe direkt über ein Online-Bestellformular geordert werden. Mit dieser geänderten Verfahrensweise kommt ihr somit schneller an das gewünschte Material.

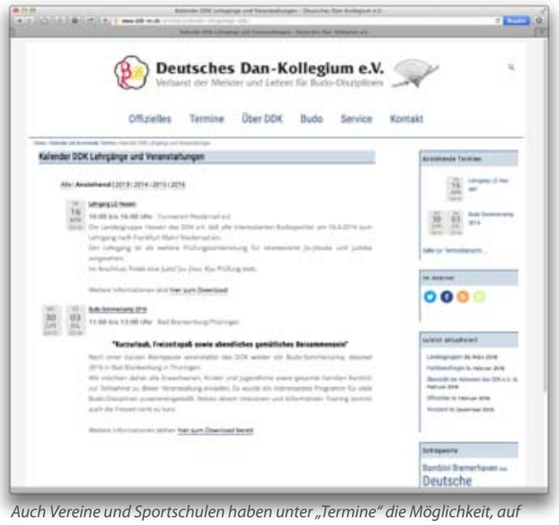
Am besten, ihr schaut euch die Seite einmal selber an. Wir würden uns freuen, wenn euch unsere Aktivitäten im Internet gefallen und sind auf eure Kritik und Anregungen gespannt.

PS: Neben unserer Internetseite ist das DDK auch auf Facebook aktiv. Die Adresse lautet: www.facebook.com/DDKev. Bislang zählen wir 390 Likes – und wir würden uns sehr freuen, wenn dies noch etwas mehr würden :-)

Stefan Becker
Pressereferent DDK
stefan.becker@ddk-ev.de



„Service und Transparenz" waren der Leitgedanke bei der Entwicklung unserer neu gestalteten Internetpräsenz. Übrigens: Eine der meist gelesenen Seite ist „DDK Meister ab 6.Dan".



Auch Vereine und Sportschulen haben unter „Termine" die Möglichkeit, auf ihre Veranstaltungen aufmerksam zu machen.

Unter der Adresse: www.facebook.com/DDKev stellen wir aktuelle Infos über Aktivitäten unserer Mitgliedsvereine, Landes- und Bundesgruppen online.

Braungurt für Michael Uebelhör

Auf dem Foto: von links: Prüfer Klaus Lange, Prüfling Michael Uebelhör, Trainingspartner Kai Hadeler, Prüfer Christophe David

Nach intensiver Vorbereitung erreichte Michael Uebelhör den 1. Kyu (brauner Gürtel) im Jiu-Jitsu. Beeindruckend demonstrierte er in der Prüfung Verteidigungstechniken gegen Kontaktangriffe wie Umklammerung, würgen etc. sowie Schlag- und Tritttechniken.

Abschließend verlangten die Prüfer Klaus Lange und Christophe David die Abwehr gegen mehrerer Angreifer. Auch das meisterte Uebelhör souverän, sodass es seitens der Prüfer am Ende nur ein Urteil geben konnte: bestanden.

Senioren wehren sich

Bereits zum zweiten Mal findet ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursus für Ältere unter der Leitung von Christophe David beim OSC Bremerhaven statt. Unterstützung erhält Christophe dabei von Kai Hadeler, Klaus Lange und Michael Uebelhör. Es werden Verhaltensstrategien in Anmach- und Belästigungssituationen durchgesprochen sowie einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken gezeigt.

Mit viel Elan bringen die Teilnehmer sich ein. Die Älteste Teilnehmerin ist 80 Jahre. Durch eine Kooperation mit der AOK Bremen/Bremerhaven wird der Kursus für deren Mitglieder mit 50 Prozent des Beitrages bezuschusst.

Christophe David

Hamburg

DDK Judoka aus Hamburg auf Einladung in Charleston South Carolina/USA

Am 12.01.16 folgten unser Trainer Hartmut Peters 6. DAN (früherer Europameister und Militärweltmeister) sowie sein Judokamerad Siegfried Abicht 4. Kyu einer Einladung nach Charleston South Carolina. Der größte Judo-Club der USA, Samurai, Mitglied der United States Judo Association unter der Leitung von Dr. Ronald Allan Charles 8. DAN, hatte eine Einladung für den LSV-Hamburg Judo ausgesprochen, dass der Trainer Hartmut Peters unterstützend die USA Nationals für Wettkämpfe vorbereiten sollte.

Der LSV Trainer Hartmut Peters wurde von der LG Berlin für die Aufgabe eines Lehrgangs für europäisches Wettkampf-Judo empfohlen, da dieser durch seine jahrzehntelange Wettkampf-Erfahrung eine Bereicherung des amerikanischen Judos darstellen würde.

In sieben Trainingsabenden gelang es Sensei Peters an zwei verschieden Judoschulen die amerikanischen Judokas von seiner außergewöhnlichen Taktik, seinen Trainingsmethoden und Kampftechniken begeisternd zu überzeugen.

Gerade die neuen Aufwärmmethoden zu Trainingsbeginn, verschärfte Konditionsmaßnahmen und einfache aber äußerst effiziente Wurf und Bodentechniken wurden gerade von den höher graduierten Lehrgangsteilnehmern begeisternd aufgenommen und auf Video für spätere Wiederholungen aufgezeichnet und auf Youtube veröffentlicht. Bei den amerikanischen Judokas, sei die hohe Disziplin, die Fairness, die Lernbegeisterung und die persönliche Wertschätzung besonders hervorzuheben. Besonders bei Sensei Dr. Charles möchte sich das LSV- Team für die professionelle Unterstützung, die große Gastfreundschaft sowie das interessante Sightseeing bedanken.

Auf Wunsch der Gastgeber wurde eine Wiederholung eines solchen Lehrganges zugesagt. Ebenfalls wurde eine Einladung nach Hamburg ausgesprochen, um die amerikanischen Judokas vor Ort mit weiteren neuen Techniken vertraut machen zu können.

Zusammenfassend darf dieser Austausch an Judo, persönlichen Freundschaften und Erfahrungen als großer Erfolg für das deutsch-amerikanische Judo gesehen werden. Ein positives Feedback bestätigen bereits erschienene Kommentare auf Facebook und in anderen Medien.

Siegfried Abicht und Hartmut Peters,
Trainer der LSV- Judosparte

Katalehrgang in Forchheim

Unter Leitung von Gert Closmann, 7. Dan, vom VfB Forchheim fand am 21. Februar der erste Katalehrgang 2016 im Goshin-Jitsu in der Berufsschulturnhalle in Forchheim statt. 26 Sportler aus ganz Bayern reisten an, um die Goshin-Jitsu-No-Kata (nach Kodokan) zu erlernen. Unter Kata (hier die Grund- und Zeremonieform) versteht man ein festgelegtes System von Angriffs- und Verteidigungsbewegungen.

Gert Closmann demonstriert die Goshin-Jitsu-No-Kata (nach Kadokan)

Budoka der Kata-Trainingsgruppe kamen aus ganz Bayern nach Forchheim Ernst Lang, knieend, ganz links.

Die Goshin-Jitsu-No-Kata besteht aus 21 Angriffs- und Verteidigungstechniken. Die Kata ist eine der Voraussetzungen für den Braungurt und die verschiedenen Schwarzgurte.

Ferner wurden 2 Kurzkata gelehrt, die ebenfalls zur Prüfung zum 1. und 2. Dan (Schwarzgurte) benötigt werden. Nach intensiven Übungen, konnten acht Sportler ihre Kata-Prüfung erfolgreich ablegen.

Text: Gert Closmann
Fotos: Ernst Lang (l.)

Neue Kyudo-Abteilung (japanisches Langbogenschießen)

Schon seit fast zwei Jahren trainiert der Kyudo-Beauftragte des Deutschen DAN Kollegiums, Herbert Possenriede mit einer handvoll Budoka jeden Donnerstag in Schweitenkirchen in der Turnhalle der Grund- und Mittelschule die Sportart Kyudo. Seine Stilrichtung ist der Shomen-Stil, das zentrale Heben des Bogens, wie es auch größtenteils (zu gut 80%) in Japan gelehrt wird. Geschossen wird mit einem ca. 2,25 m langen Bogen aus Bambus, Carbon oder auch aus Glasfiber. Die passenden Pfeile (Pfeillänge) sollten etwas länger als die Hälfte der eigenen Körperlänge sein. Zum Ziehen der Sehne mit dem rechten Daumen trägt der Schütze einen speziellen Handschuh.

Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es schärft Körperwahrnehmung und Körpergefühl. Sehr positiv wirkt Kyudo auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus und das kommt leiblicher und seelischer Gesundheit sehr zu Gute.

Jetzt hat der Trainer des FC Schweitenkirchen sich mit seinen Bogenschützen über den Kyudo-Verband (BKyV) dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) angeschlossen, und ab jetzt können auch seine Schüler an den Kyu Prüfungen des BKyV teilnehmen.

Am Neujahrstag wurde von den Kyudoka ein Neujahrsschießen veranstaltet. Sehr zur Freude der Kinder, die ihre Eltern zum Neujahrsschießen begleiteten, durften sie auch ihren eigenen „Pflitzebogen“ mitbringen und am Schießen teilnehmen.

Text / Bild: Herbert Possenriede

Neujahrsschießen in Schweitenkirchen, Eltern mit ihren Kindern.

JHV des Bayerischen Goshin-Jitsu-Verbandes e.V. in Dormitz

Der alte und neue Vorstand des GJBy Rudi Bauer (Bildmitte) leitete die Mitgliederversammlung

Am Sonntag, den 06.03.2016 fand im Gasthaus „Zum Grünen Baum“ im fränkischen Dormitz die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen des Bayerischen Goshin-Jitsu-Verbandes e.V. statt. Anwesend war auch die neue Präsidentin des Bayerischen Ju Jutsu Verbandes (JJVB), Eva Straub, die dann auch gemeinsam mit den Beisitzern Herbert Possenriede und Bernd Kirschenheuter die Wahlleitung übernahm. Von 17 Anwesenden waren 31 gültige Stimmen zu

Die Wahlleitung mit Eva Straub, Herbert Possenriede und Bernd Kirschenheuter

Gesprächsgruppe: Die alte und neue Vorstandschaft mit der neuen Bayer. JJVB Präsidentin Eva Straub

vergeben. Die Neuwahl verlief ohne Überraschungen: 1. Vorstand wurde wieder Rudi Bauer, 2. Vorstand Gert Closmann, Geschäftsführer und Kassenwart Daniel Will und Mario Campagna ist nach wie vor Prüfungsreferent.

Weitere Positionen bekleiden: Frauenbeauftragte Gudrun Mittermeier, Jugendbeauftragter Jürgen Lippert, Behindertenbeauftragter Markus Bogner, Pressereferent Ernst Lang, Kata-Beauftragter Gert Closmann und die beiden Kassenprüfer wurden wieder Detlef Edenhofner und Jürgen Lippert.

Da alle vier (genannt auch:„Die Glorreichen Vier“) Rudi Bauer, Gert Closmann, Daniel Will, Mario Campagna bereits jetzt schon 20 Jahre lang unverändert in dieser Zusammensetzung den Vorstand bilden, wurden sie mit einem Präsent mit Unterschrift aller Anwesenden von der Frauenbeauftragten im Goshin Jitsu Verband Bayern e.V., Lollo Mittermeier, für ihre jahrelange Arbeit und Leistungen geehrt. Dafür übergibt sie jedem der Genannten ein Präsent in Form eines Namensschildes mit einer jeweils genannten besonderen Eigenschaft auf der Rückseite desselben und eine riesige Tafel „merci – Finest Selection“ mit vielen Unterschriften der jeweiligen Vereinsvertreter im GJVBy. Ein wirklich netter Einfall, die „Urgesteine“ in dieser Form zu ehren!

Lollo verfasste dann auch noch einen schönen Text, der allen Anwesenden aus dem Herzen sprach:

„Die Glorreichen Vier“

Seit 20 Jahren sammelt ihr viel Wissen, das ihr mit uns teilt!

Seit 20 Jahren zeigt ihr, wie viel Geduld ihr mit uns habt!

Seit 20 Jahren zeigt ihr, wie viel Erfahrung ihr habt und diese an uns weiter gebt!

In diesen 20 Jahren sind viele Menschen „durch eure Hände“ gegangen und manche sind sogar geblieben.

Für diese 20 Jahre gehört euch viel Dank von uns und da möchte ich noch ganz kurz sagen: In meinem Herzen trage ich viel Stolz, weil ich mit euch trainieren darf.

Lollo galt dann auch für diese gelungene Überraschung ein besonderes Dankeschön der Geehrten, auch, weil sich Lollo seit vielen Jahren sehr um das Wohlergehen aller Goshin-Jitsuka bemüht. Sie ist mittlerweile die Mutter im Goshin-Jitsu Verband Bayern e.V. und kümmert sich immer um kleinere und größere „Kleinigkeiten“, an die andere teilweise gar nicht denken oder sogar total vergessen haben. Sie hat immer wieder eine kleine Überraschung im Koffer, wie z.B. bei Weihnachtfeiern, zu Ostern, an Geburtstagen oder wie hier bei Ehrungen für besondere Verdienste anderer. Alle Goshin-Jitsuka freuen sich, wenn Lollo bei den Veranstaltungen anwesend ist.

Der Vorstand bedankt sich dafür sehr herzlich für seine Wiederwahl. Rudi Bauer und Daniel Will bedanken sich außerdem ebenfalls noch einmal für die gute Zusammenarbeit mit dem JJVB und freuen sich, auch mit der neuen Präsidentin Eva Straub diesen guten Weg weiterzuführen und auszubauen; denn über den JJVB ist auch der GJVBy dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) angeschlossen.

Text: Herbert Possenriede /
Foto: Ernst Lang

Frauenbeauftragte Lollo Mittermeier mit dem DDK Gewaltprävention FB Markus Bogner li. und dem Budo-Beauftragten By Herbert Possenriede

Lollo Mittermeier verteil die Präsente, hier an den Geschäftsführer und Kassenwart Daniel Will.

護身術

Goshin-Jitsu

eine Stilrichtung des Jiu-Jitsu

Das Ju-Jitsu oder Jiu-Jitsu ist eine der ältesten Kampfkünste Japans, die auf eine sehr bewegte und vielschichtige Geschichte zurückblicken kann. Entstanden im Dunkel der Geschichte, verfeinert und kultiviert von den japanischen Samurai, gilt es als Vater des Judo, Aikido, Jiu-Jitsu - Goshin-Jitsu und unzähliger anderer Stilrichtungen des modernen Kampfsports.

Ursprünglich war das Jiu-Jitsu eine rein technische Form, deren einziger Sinn und Zweck es war, sich im Falle eines Angriffs erfolgreich zu wehren. In dieser Tradition wurde es über Jahrhunderte praktiziert und verfeinert. Die ursprüngliche Kultivierung und Verfeinerung kann unmittelbar den japanischen Samurai zugerechnet werden, die sich während ihrer Ausbildung auch einer intensiven Schulung im Jiu-Jitsu unterziehen mussten und denen es neben den Waffenkünsten als Selbstverteidigung auf den mittelalterlichen Schlachtfeldern diente.

Diese rein technische Ausrichtung wurde um 1882 durch Jigoro Kano grundlegend geändert. Er erweiterte sein neues Kano Ryu, das er Judo nannte, um die ethischen und moralischen Grundsätze, die landläufig unter dem Begriff „Do“ bekannt sind. Nun ist Jigoro Kano allseits als Gründer des Judo bekannt, nur wenige würden ihn jedoch im Zusammenhang mit dem Jiu-Jitsu sehen. Hierzu muss man wissen, dass das Judo und das Jiu-Jitsu nach Kano eine Einheit war. Kanos Judo beinhaltete über lange Jahre sowohl den sportlichen Judokampf als auch die Selbstverteidigung des Jiu-Jitsu. Die sportadministrative Trennung und damit Verselbstständigung beider Teile erfolgte erst in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts.

Erich Rahn „Meister der 1000 Jiu-Jitsu Griffe“ war der deutsche Wegbereiter des Jiu-Jitsu. Er eröffnete 1906 eine erste Jiu-Jitsu-Schule in Berlin. Jiu-Jitsu schrieb man damals noch Dschiu-Dschitsu und genau wie in Japan wurde auch hierzulande nur Abwehr gegen Angriffe und weniger die Grundtechniken geübt.

In Japan wurde Jiu-Jitsu oder Ju-Jitsu wie es international heißt Mitte des vorigen Jahrhunderts im Kodokan durch Kenji Tomiki (später auch bekannt als Gründer des Shodokan Aikido) reformiert. In der Zeit beim Kodokan haben genau wie bei der später in Deutschland entstandenen Stilrichtung Ju-Jutsu Grundtechniken aus Aikido, Judo, und Karate/Taekwondo einen hohen Stellenwert. Wie das Jiu-Jitsu aus dieser Zeit stammt auch die Kodokan Goshin-Jitsu-no-Kata in der modernen Jiu-Jitsu Stilrichtung von Kenji Tomiki.

Wolf Peterhoff (5. Dan) demonstriert mit seinem Uke Bernd Kirschenheuter (2. Dan) Goshin-Jitsu-Kontrolltechniken in verschiedenen Situationen.

Diese neue Selbstverteidigungsart von Kenji Tomiki wurde nach ihm „Tomiki-ryu“ genannt, das dann als Goshin-Jitsu bekannt wurde

Der Name steht für folgende Begriffe:
go 護 - Verteidigung, Schutz,
shin 身 - Körper, also: „Schutz/Verteidigung des Körpers“.
„Goshin-Jitsu“ heißt also mehr oder weniger wörtlich: „Kunst(fertigkeit) zur Verteidigung (oder: zum Schutz) des Körpers“.
Verkürzt: Moderne Selbstverteidigung
Diese 5 Wege sind Verteidigung gegen Angriffe:

1. mit Kontakt, z.B. Griff zum Arm, Kleidung
2. ohne Kontakt, z.B. Schlag und Trittangriffe
3. mit starren Gegenständen, z.B. Stock
4. mit scharfen/spitzen Gegenstand, z.B. Messer
5. mit Schusswaffen, z.B. Pistole

Wie in den meisten Kampfkünsten bedient man sich eines Graduierungssystems aus farbigen Gürteln, die den technischen Stand und die Erfahrung des Goshin-Jitsuka widerspiegeln sollen. Trainiert wird im Dojo das wie im Judo mit Matten ausgelegt ist.

Der Grundcharakter des Goshin-Jitsu ist rein defensiv. Daher beinhaltet es nur Verteidigungstechniken, die immer als Reaktion auf einen Angriff folgen. Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Goshin-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des Do (ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar, die von einem ernsthaften Goshin-Jitsuka auch in das Privatleben übertragen werden sollten.

Was diese Kunst so besonders macht, ist die Tatsache, dass sich das Goshin-Jitsu wie ein Baukasten zusammensetzt aus dem der Schüler diejenigen Elemente wählen kann, die ihm besonders liegen. So stehen dem Schüler angepasste und auf die Belange des Goshin-Jitsu zugeschnittene Block-, Tritt- und Schlagtechniken wie beispielsweise im Karate oder Taekwondo, die Würfe, Fallschule, Würge- und Hebeltechniken wie im Judo und Aikido und verschiedenste Elemente aus unzähligen anderen Kampfkünsten zur Verfügung, aus denen er sich seine individuelle Verteidigungstechnik erstellen kann. Im Training lernt er, diese Einzelteile zu sinnvollen Techniken zusammenzufügen und kann erproben, mit welchen Elementen er besonders gut zurechtkommt. Daraus stellt er sich dann mit Hilfe des Trainers „seine Techniken“ zusammen, die er im Ernstfall instinktiv einsetzen kann.

Insgesamt gesehen bietet Goshin-Jitsu eine breite Palette an Abwehrtechniken, um sich im Ernstfall in den verschiedensten Situationen gegen einen oder mehrere Angreifer zur Wehr zu setzen.

Verfasser und Bildnachweis:
Rudi Bauer (9. Dan) und
Gerhard Müller (5. Dan),
Fotos: Ernst Lang

Inspirationen und Schlüsselerlebnisse auf dem Budoweg:

Jenseits der Konzepte

Der Zen Meister Hakuin (1686 – 1769) prangerte die intellektualisierende Verwässerung der Zen-Praxis seiner Zeit an,

Mingyur Rinpoche

nannte diese sogar Zen – Krankheit und suchte den Weg zurück zu einer einfachen, ungekünstelten, direkten Form. Als er einmal von einem Samurai aufgefordert wurde, die Existenz der Hölle und des Paradieses zu beweisen, fragte er den Samurai „Wer bist du?“ und erhielt als Antwort „Ich bin ein Krieger“. Hakuin antwortete lachend „Du, ein Krieger - wer will dich wohl zur Wache haben? Dein Gesicht sieht aus wie das eines Bettlers!“ Der Samurai wurde wütend und zog sein Schwert. „Hier öffnet sich das Tor zur Hölle !“ rief Hakuin. Der Samurai verstand und verneigte sich zum Dank für die Belehrung. „Hier öffnet sich das Tor zum Paradies !“ sagte Hakuin. Wir kennen vielleicht diese Geschichte…

Stilles Sitzen im Seiza, der gebräuchlichsten Sitzposition für Zazen beruhigt, klärt den Geist und wird auch zu Beginn einer Budo Trainingssitzung praktiziert. Dabei sitzen die Übenden im Seiza des Mokusho Zen und üben Zazen sodass sich eine harmonische Dojo Atmosphäre einstellt und ruhige, konzentrierte Aufmerksamkeit möglich wird. Es ist die vorangegangene Meditation, die in der Folge beim Training zu Achtsamkeit, ja Geistesgegenwart und schließlich Effizienz führt.

Der tibetische Lehrer Mingyur Rinpoche bezeichnet Achtsamkeit als wichtigsten Bestandteil einer Meditation. Wohlbefinden, Ruhe, Klarheit, Glücksgefühl sowie Offenheit des Geistes sind Folge- oder Begleiterscheinungen. Wir können während einer Meditation, so als ob wir am Rande eines Flusses stehen, Gedanken und Emotionen vor uns vorbeifließen sehen. Ohne Achtsamkeit befinden wir uns quasi im Fluss und werden von Gedanken und Emotionen mitgerissen. Achtsamkeit ist dabei wie eine Lampe, die es uns erlaubt, zu beobachten, wie Gedanken und Emotionen entstehen, vorbeifließen und sich wieder auflösen, statt von Ihnen mitgerissen zu werden oder in Ihnen unterzugehen. Sie ist gleichzeitig wie ein Raum, innerhalb dessen sich Gedanken und Emotionen spielen können, ohne dass sie diesen verändern. Wichtig ist, nicht verloren zu gehen, was bedeutet, die Achtsamkeit oder Geistesgegenwart aufrecht zu erhalten. Meditation muss jedoch nicht allein im Sitzen stattfinden, Bewegungsmeditationen, die „Kinhin“ genannt

Macig Labdrön, Jogini der Chöd Praxis.

werden sind eine Kombination von Sitzen und aktivem Gehen, und werden im Zen sowie in den Budodisziplinen als „Kata“ praktiziert.

Obwohl Wachheit des Geistes eine Grundvoraussetzung ist, geht der Anspruch des Budo darüber hinaus. Die tieferen Werte liegen jenseits der reinen Technik, ja sogar jenseits des konzeptionellen Denkens und sind nur für jene zugänglich, die auch jenseits des Rationalen wahrzunehmen lernen. Die Fähigkeit, die Sinne als ein Mittel zur transzendentalen Erfahrung zu verwenden ist in den „Wegkünsten“ üblich und wird als „Furyu“ bezeichnet. Hierbei kommt der Beachtung kleiner Dinge (Wabi) eine besondere Bedeutung zu, aber auch der tieferen sinnlichen Wahrnehmung aller Ausdrucksformen der Kunst (Jugen). Das Wahrnehmen dessen, was ist, wird über das rational Er-

LHO Ontrul Rinpoche bei einem tibetischen Gebet.

Mönche bei einem tibetischen Ritual (Puja)

kennbare hinaus in ein intuitives Erspüren von Realitätszusammenhängen (Yomi) erweitert, die normalerweise dem Bewusstsein nicht zugänglich sind. Hierzu gehört auch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf einen Sinnesreiz zu beschränken und die Handlung gegenüber allen Störungen abzuschirmen. Eine Veränderung der Wahrnehmung hin zum qualitativen Wahrnehmen ist Grundvoraussetzung zur ganzheitlichen Entwicklung auf dem transzendentalen Weg.

Der Übergang zum konzeptunbelasteten Handeln zeigt sich in der Bemühung, eine Budo Kata möglichst ohne störende Gedanken, also direkt im meisterlichen Geisteszustand des „Mushin“ durchzuführen. Auf diese Art und Weise wird ein perfekter, unverzögerter Ablauf möglich. Übungsformen, die zur Abwehr von Angriffen trainiert werden, sollten natürlich basieren auf der Perfektion der technischen Reaktionen aber auch auf der spontanen Angemessenheit, ermöglicht durch Freiheit von störenden Gedanken. Nur so ist eine schnellstmögliche Umsetzung antrainierter Reflexe möglich. Im Kyudo öffnet sich der Geist im Augenblick des Entlassens des Pfeiles, sodass im perfekten Zustand des „Mushin“ keinerlei Störung des Ablaufes mehr vorhanden ist. Dies bewirkt gleichzeitig, dass geistige Blockaden, die aus dem Tagesgeschehen vor dem Training noch vorhanden waren, sich spontan auflösen und die Rückkehr zur Mitte, das Ausbalancieren des geistig körperlichen Systems stattfindet. So wird beim Kyudo, aber auch bei einem mit offenem Geist durchgeführten Randori, Agieren jenseits des konzeptbasierten Reagierens erlebbar. Sich lösende Blockaden bewirken einen regenerativen geistigen Impuls, der sofort in Form verstärkter Lebensenergie (Ki) und Motivation spürbar wird.

Wenn wir Angst in unterschiedlichen Formen oder unsere Vorstellung von Zeit als Konzepte unseres Geistes erkennen können, verstehen wir einerseits die Möglichkeiten über den Geist zu heilen (s. u. ** Vortrag von Othrul Rinpoche) sowie andererseits auch die intuitiven Fähigkeiten (s.u. * an der Uni München von Prof Maier untersucht), die sich ohne die Selbstbeschränkung auf diese Arten von Konzepten ergeben.

Ausschnitt aus einer Goshin Jitsu Kata.

(*) „During the past decades, several theories have been proposed that relate quantum mechanics to information processing in the human mind. These theories predict that the arrow of time has no direction during unconscious processing states. Across 7 experiments, we tested whether masked negative stimuli presented in the future lead to an unconscious avoidance reaction in the presence. Response registration took place about 500 milliseconds before stimulus onset. In the majority of the studies, the predicted retroactive influence was found...“ (Prof. Mayer LMU Mchn et al. Journal of consciousness - abstract)

(**) Am 15. Juni 19:00 wird der ehrwürdige tibetische LHO Ontrul Rinpoche voraussichtlich einen Vortrag mit praktischer Übung zu dem wertvollen Thema „Healing Tschöd“ bei uns in Pfaffenhofen an der Ilm halten. Das Chöd der Heilung ist ein altes buddhistisches Ritual und bekannt für seine Kraft, mentale und körperliche Krankheiten zu heilen, karmische Hindernisse zur spirituellen Entwicklung zu entfernen und allgemein leidvolle Erfahrungen zu lindern.

Hinweis: Weiterführend zum Thema Meditation s. Internetseite „Tergar“ von Mingyur Rinpoche sowie zum Budo - Bezug das einschlägige Kapitel des Buches von Werner Lind.

Horst Witschel

Lokomotive und Kampfkunst*

Vor vielen Jahren erzählte ein koreanischer Meister in einem kleinen Kreis interessierter Zuhörer von einer Analogie zwischen einer Lokomotive und einem Kampfkünstler. Ich möchte diesen kurzen Vergleich in einer etwas persönlich ausgeschmückten Form weiterentwickeln.

Hierbei wird die Fahrt eines Zuges mit einer über viele, viele Jahre dauernden Reise auf dem nimmer enden wollenden Weg einer Kampfkunst verglichen. Der Zug bestand aus einer Lokomotive – mit Lokführer und Heizer – und vielen Waggons, die die Lokomotive auf ihrer langen Reise mit sich zog. An jeder Station stiegen Leute ein und aus. Es gab also jedes Mal einen mehr oder weniger großen Wechsel an Fahrgästen und Zugbesatzung. Manchmal wurden an Haltestellen ganze Waggons mit Passagieren abgehängt und neue Waggons zum Teil von anderen Zügen mit neuen Passagieren angehängt. Nach etlichen Jahren war die Lokomotive zwangsläufig alt geworden und befand sich nicht mehr in demselben Zustand wie am Beginn der Reise. Auch war die Zusammensetzung der Waggons im Laufe der Reisejahre eine ganz andere geworden. Bedingt durch verschiedene Bedürfnisse und persönliche Ziele waren natürlich auch die Passagiere nicht mehr dieselben wie zu Beginn der Reise. Nur noch ganz wenige von ihnen waren von Beginn an mit dabei. Außer der Lokomotive mit ihrem Lokführer und evtl. dem Heizer und einigen wenigen Schaffnern in den ursprünglich verbliebenen Waggons waren es zum überwiegenden Teil andere Waggons mit anderen Schaffnern in ihnen. Die Jahre vergingen und schließlich musste die Lokomotive gründlich überholt werden, weil sie nicht mehr wie in früherer Zeit unter Dampf stehen konnte. Auch ein neuer Lokführer, der die Fahrtstrecke schon kannte, wurde eingesetzt. Die Reise wurde nun mit der erneuerten Lokomotive mit zum Teil neuer Zusammenstellung der Waggons, des Personals und der Passagiere auf derselben Strecke fortgesetzt.

Was hat nun diese Erzählung eigentlich mit der Kampfkunst zu tun? Sie verdeutlicht im Grunde genommen sehr anschaulich den beschwerlichen Weg eines Kampfkünstlers im Laufe seines Kampfkunstlebens und seinem Kampf, die von ihm ausgeübte – unter Umständen auch von ihm erschaffene – Kampfkunst zu erhalten und an andere dauerhaft weiter zu geben, auch wenn er selbst irgendwann nicht mehr daran mitwirken kann. Man kann die Kampfkunst mit dem Zug, den Lokomotivführer mit dem Großmeister und Gründer, den Heizer mit dem erfahrenen Seniormeister, den Schaffner mit dem Meister, den langjährigen Reisenden mit dem Schwarzgurt und die zugestiegenen Fahrgäste mit den Anfängern vergleichen. Die Lokomotive steht hierbei für eine unbändige Kraft und Ausdauer, die ständig unter Dampf steht und unermüdlich in eine vom Lokführer vorgegebene Richtung zieht und zieht, befeuert durch den Heizer. Schmücken wir des besseren Verständnisses wegen die einzelnen Passagen mit Erläuterungen etwas aus.

Ein Kampfkünstler erschafft in einer bestimmten Phase seines Lebens eine neue Kampfkunst oder übernimmt sie von einem Vorgänger: Der Zug stellt hierbei die Kampfkunst dar, die den Anhängern die Reise auf dem Weg ermöglicht. Mit der Lokomotive ist ein leitendes und richtungsweisendes Organ gemeint – zum Beispiel ein Headquarter. Dem Großmeister – hier als Lokführer bezeichnet – fällt eine besondere Rolle zu. Er trägt die Verantwortung dafür, dass die Ausrichtung der Kampfkunst und die bewährten traditionellen Werte bestehen bleiben. Fortan liegt es an ihm, diese Aufgabe wahrzunehmen, aber auch dafür zu sorgen, dass bei Zeiten Nachfolger herangebildet werden. Der Lokführer einer Dampflok wird von einem alt vertrauten Heizer begleitet, der als erfahrener und loyaler Weggefährte seinen Teil zum Gelingen der Reise beisteuert und für den notwendigen Dampf sorgt. Der Zug kann seine Fahrt unbeirrt fortsetzen, neue Waggons können eventuell angehängt werden und viele neue Passagiere können mitgenommen werden. Im Falle einer Kampfkunst ist es beispielsweise ein Seniormeister, der den Großmeister darin unterstützt, dass neue Schulen entstehen und neue Schüler gewonnen werden. Aus den Reihen der fortgeschrittenen Schüler werden Schwarzgurte und Meister herangebildet, die ihrerseits wiederum den Großmeister und den Seniormeister darin unterstützen, indem sie ihr Wissen und ihre Fertigkeiten an die rangniederen Schüler weiter geben.

Der Zug setzt also seine Fahrt fort, neue Passagiere steigen in die bereitgestellten Waggons ein und werden von den Schaffnern auf ihre Plätze eingewiesen. An den unzähligen Haltestellen steigen immer mehr weitere Passagiere ein und finden entsprechende Plätze und Möglichkeiten, um die Reise bequem und angenehm zu verbringen. Es liegt in der Natur der Sache, dass nach einer gewissen Zeit nicht nur weitere Passagiere einsteigen, sondern auch wieder welche aussteigen, für die das Reiseziel bereits erreicht ist, oder die Reise aus bestimmten Gründen unterbrochen oder einfach nicht mehr fortgesetzt wird. Ähnlich verhält es sich mit einer Kampfkunst, die nicht nur immer neue Schüler aufnehmen kann, sondern auch welche gehen lassen muss, wenn jene die Kampfkunstreise aus mannigfaltigen Gründen nicht mehr weiter mitmachen wollen oder können. Natürlich wäre es eine Sache des Anstandes, dass die Trennung für beide Seiten human und würdevoll verläuft.

Letztendlich ist es so, dass weder die Zusammensetzung des Zuges noch des Personals für immer so bleiben müssen, wie sie mal zu irgendeinem Zeitpunkt waren. Übertragen auf die Kampfkunst heißt es einfach, dass man strukturelle und personelle Veränderungen in Kauf nehmen muss, wobei die Verantwortlichen dafür Sorge tragen müssen, dass die Veränderungen im Sinne der Kampfkunst vollzogen werden.

Immer wieder kommt es vor, dass nach einer gewissen Zeit bei einigen Fortgeschrittenen eine Unzufriedenheit mit ihrer Funktion entsteht. Sie wollen Vorsitzende eines eigenen Verbandes werden und verlassen – mit oder ohne Schüler – den bisherigen Verband. Sie gründen dann einen eigenen Verband, der anfangs als eine kleine überschaubare Einheit existiert. Aber das genügt demjenigen und gibt ihm das Gefühl, autarker Herr im eigenen Hause mit eigenen Regeln zu sein und unabhängig von der bisherigen Kampfkunstführung agieren zu können. Damit wird auch zwangsläufig die Abkoppelung von der Zielrichtung seiner bisherigen Kampfkunst vollzogen. Diejenigen allerdings, die bleiben, werden kontinuierlich auf ihre künftigen Aufgaben vorbereitet, was im Übrigen quasi parallel zum normalen Training in Form von zeitintensiver Vorbereitung und Einweisung geschieht.

Eine andere Konstellation kommt auch nicht selten vor, bei der kleinere Vereine oder Verbände, die zuvor unabhängig von großen Verbänden ihren Weg gingen, sich nun doch eines Tages einer größeren, erfolgreichen Gruppierung anschließen wollen. Da irgendwann im Laufe der Zeit keine Perspektive mehr für eine eigene Fortentwicklung in ihrer Kampfkunst vorhanden ist, wird mit dem Beitritt die vordergründige Hoffnung auf neue Perspektiven und interessante Möglichkeiten verbunden. Manchen gelingt es sogar, wenn sie Glück haben, sich anpassen wollen und sich mit den neuen Gegebenheiten arrangieren können. Andere wiederum finden ihre Erwartungen mit der Zeit nicht erfüllt und koppeln sich wieder ab, um sich woanders wieder anzuhängen. Diese Sorte nennt man auch Trittbrettfahrer und Graduierungsjäger. Ob es den Betroffenen bewusst ist, dass ihr Spiel von anderen erkannt wird, steht auf einem anderen Blatt.

Mit den Jahren – im nicht anhaltenden Fortlauf der Kampfkunstreise – verändert sich auch das Aussehen der Kampfkunst. Die Kampfkunst beginnt sich zu verändern. Die bisherigen verbliebenen Fortgeschrittenen und die neu hinzugekommenen Schüler haben einen Einfluss auf das äußere Erscheinungsbild der Kampfkunst genommen. Trotz alledem gibt jedoch der Großmeister/Vorsitzende noch immer die Richtung vor. An der ändert sich nichts, d.h. die philosophischen Grundlagen und technischen Fundamente der einmal geschaffenen Kampfkunst bleiben nach wie vor erhalten.

Ein Kampfkünstler, der eine Kampfkunst geschaffen hat, sorgt vernünftigerweise bei Zeiten dafür, dass ein adäquater Nachfolger und erfahrene Funktionäre herangebildet werden, die nach dem Führungswechsel sozusagen für den notwendigen Dampf und die Einhaltung der eingeschlagenen Richtung sorgen können. Diese werden auch durch entsprechend geschulte fortgeschrittene Schüler bei allen zu bewältigenden Aufgaben kompetent und tatkräftig unterstützt. Damit sind die besten Voraussetzungen für die Fortführung der geschaffenen Kampfkunst gegeben, die ihren Anhängern auch in der Zukunft eine positive Ausrichtung, ihre reizvollen Ziele und umfassende Entwicklungsmöglichkeiten bieten wird.

Es gibt bei einer erfolgreichen Kampfkunst einen Anfang aber kein Ende. Sie unterliegt mit den Jahren einem gewissen dem Zeitgeschehen folgenden zwangsläufig adaptierenden Wandel. Jedoch verändert sie so gut wie nie ihre ursprüngliche philosophische und technische Ausrichtung. Auf die Lokomotive bezogen: Auch sie fährt auf Schienen. Dafür haben die jeweiligen Großmeister gewissenhaft, verantwortungsvoll und uneigennützig gesorgt. Dies gilt für alle Kampfkünste, die auf die Zukunft hin ausgerichtet sind und auch schwierige Phasen ohne nennenswerte Verluste überdauern wollen.

Diese Analogie zwischen einem Zug und einer Kampfkunst lässt sich selbstverständlich auch auf einzelne Vereine/Gruppen herunterbrechen. Auch bei kleineren Kampfkunsteinheiten bedarf es immer einer nimmer ermüdenden Führungsperson, die es nie aufgibt und trotz aller immer wieder auftretenden Widrigkeiten unbeirrt weitermacht. Jemand, der seine Aufgabe ernst nimmt, erhält damit den Verein/die Gruppe auf Dauer am Leben und bildet neue kompetente Schüler heran, aus deren Reihen eines Tages eine neue Führungskraft hervorgehen kann, die im selben Sinne den Verein/die Gruppe übernimmt und in die Zukunft hinein am Leben erhält.

Wo sind nun aber die Führungskräfte von morgen, die doch alle Kampfkünste brauchen? Sie sind tatsächlich mitten unter uns. Manche haben von Natur aus ausgeprägte Führungseigenschaften und brauchen nur noch ein passendes Betätigungsfeld, mit dem sie sich identifizieren können. Manche machen erst im Laufe ihres Lebens eine Entwicklung durch, die ihre Talente und Fähigkeiten als potenzielle Führungskräfte sichtbar werden lässt. Dazu gehören viele Lektionen, Erfahrungen und Bewährungsproben, die letztendlich zu einer starken Persönlichkeit führen. Diese orientiert sich an den Grundsätzen der Führung, wie:

- Resultat orientiert handeln,
- zum Ganzen beitragen,
- sich auf das Wesentliche konzentrieren,
- die Stärken nützen,
- Vertrauen schaffen und
- grundsätzlich positiv denken.

Sie führt Aufgaben der Führung durch, wie:

- für Ziele sorgen,
- organisieren,
- entscheiden,
- kontrollieren und
- potenziellen Nachwuchs entwickeln und fördern.

Dazu bedient sie sich u.a. mit Hilfe von Besprechungen, Berichten, Aufgabenbeschreibungen und deren Erledigungskontrolle:

- der eigenen spezifischen Arbeitsform, Planung und Durchführung,
- der Manöverkritik durch Feedback,
- des Aussortierens von nicht mehr Relevantem,
- guter und offener Kommunikation,
- kritischer Selbstkontrolle,
- guten Fachwissens und fachlicher sowie persönlicher Kompetenz,
- geistiger Flexibilität,
- guten Umgangs mit Menschen,
- hoher Akzeptanz und
- des in sich gefestigten Charakters.

All dies sind Eigenschaften, die eine Führungskraft braucht, um das Fortbestehen des Geschaffenen über einen großen nicht absehbaren Zeitraum zu gewährleisten. Von Großmeister Shin gibt es einen Spruch hierzu:

Meister (Führungskräfte) werden nicht geboren, sondern sie werden durch entsprechende Anleitung und Schulung dazu gemacht!

Klaus Trogemann
DDK Präsident

*) Entsprechungen:

Zug	> Kampfkunst / Kampfkunstverband
Lokomotive	> Headquarter/ Zentrale
Wagons	> angeschlossene Studios/ Vereine
Lokführer	> Großmeister / Vorsitzender
Heizer	> Funktionär(e)/ Funktionsinhaber
Schaffner	> Schüler mit Funktion (Schwarzgurte)
Passagiere	> Schüler ohne Funktion (Farbgurte)

Deutsches Dan-Kollegium e.V

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplin

Beitrittsantrag 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.

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

Termine des DTSDV

06.05. - 08.05. Sommer Lehrgang in Taching, OB / K. Trogemann
04.06. Il Soo Sik- und Ho Sin Sul Lehrgang in Eching / R. Kallinger, K. Trogemann
25.06. Internationale Deutsche Meisterschaft in Leitershofen, Augsburg / B. Steinmetz, K. Trogemann
30.06. - 03.07. DDK-Lehrgang der Budokünste in Blankenburg / K. Trogemann und weitere
15.07. - 16.07. WTSDA Weltmeisterschaft in Greensborrow, USA / B. Strong, GM Robert Beaudoin
26.08. - 28.08. World Ki Gong Club Lehrgang in Tucson, USA / Dr. Tim Schroeder
09.09. - 11.09. TSD Hochrhein Sommerlehrgang in Hochrhein, Schweiz / S. Peters, K. Trogemann
17.09. Dan Prüfung in Esting / K. Trogemann und Meisters der DTSDV
15.10. - 17.10. WKGC EU/Deutscher Ki Gong Lehrgang in Delft, Niederlande / K. Trogemann
18.10. - 20.10. WTSDA Europa Meister Lehrgang in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Robert Beaudoin
21.10. WTSDA Europa Dan Lehrgang in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Robert Beaudoin
22.10. WTSDA Europa Meisterschaft in Delft, Niederlande / L. Heskes, GM Robert Beaudoin
12.11. - 13.11. Techniken Lehrgang in Alpen, NRW / G. Engenhorst, K. Trogemann
19.11. Waffenlehrgang in Leitershofen / Th. Krause, K. Trogemann
Stand: 04.01.2016
Sofern nicht anderst ausgeschrieben, finden alle Lehrgänge immer von 10.00 - 13.00 Uhr statt.
Terminkalender zum Download [PDF]
Bitte beachten: Seit dem 01.01.2007 wird eine Lehrgangsgebühr von 15,- Euro/Teilnehmer erhoben! Es wird eine Teilnehmerliste geführt.

Leserbrief

Vereinsrecht

Die Vereins- / Verbandsführung sollte beachten, dass jährlich neue Gesetze in Kraft treten oder geändert werden. Ebenso beeinflussen neue Gerichtsurteile oder die Änderungen von Verwaltungsvorschriften die bisherige Vereins- / Verbandsarbeit. Daraus ergibt sich eine permanente Herausforderung für die Vereins- / Verbandsvorstände. Aus diesen Änderungen ergeben sich direkte Auswirkungen auf die gesamte Vereinsarbeit, meist auch auf die Haushaltsplanung, die Gestaltung von Verträgen oder die Besteuerung des Vereins / Verbandes.
Engagierte Vorstände bringen Vieles auf den Weg, was trotz bester Absicht wegen der Unkenntnis der manchmal komplizierten rechtlichen Regelungen zum Entzug der Gemeinnützigkeit oder gar zur persönlichen Haftung des Vorstands führen kann; vgl. § 31 a BGB – Haftung von Organmitgliedern! Sorgfaltspflicht des Vorstandes vgl. BGH NJW-RR 1986, 572 zu Urteil LG Kaiserslautern v. 11.05.2005, Az. 2O 662/03

Norbert Schreiner

Bayern

Termine der LG Bayern

19.3.	DDK, By.-Budolehrgang mit Judo, Karate, Taekwondo und Goshin Jitsu
19.3.	Kyudo, Bayerische Meisterschaft in Ingolstadt
10.4.	Goshin-Jitsu, Training für Trainer in Lauf
16.4.	Budo-Technik-Treff für alle Disziplinen 10:00 -13:00 Uhr. In Feucht
24.4.	Goshin-Jitsu, Landeslehrgang in Forchheim
6. bis 8. Mai	Tang Soo Do, Sommerlehrgang 3 Tage, in Taching bei Waging am See
12.6.	Goshin-Jitsu, Prüfer-DAN-Lehrgang in Schwabach
25. / 26.6.	Kyudo, -Prüfungslehrgang in Neuburg a.d.Donau mit Kyu-Prüfungen
16.7.	Bayerische Budo-Katameisterschaft, offen, voraussichtlich in Feucht
3.7.	Goshin-Jitsu, DAN-Prüfung in Forchheim
30.6.-3.7.	DDK,-Sommercamp 2016, 4 Tage, in Bad Blankenburg/Thüringen
25.-29.7.	NDK,-Budo Sommerschule 2016, 5 Tg., in Westerstede/Niedersachsen
1. / 2. 10.	Budo- Landeslehrgang in Feucht. Übernachtungen in der Halle möglich

Zusammenstellung: Herbert Possenriede / DDK Budo-Beauftragter Bayern

Kampfsportlehrgang der Landesgruppe Hessen des DDK e.V.

Die Landesgruppe Hessen des DDK e.V. lädt herzlich alle Budoka am Wochenende 18.06. / 19.06.2016 zum Landes-Lehrgang nach Ehringshausen bei Wetzlar ein. Wir freuen uns, dass wir als Referenten Mario Göckler, Prof. Günter Hossfeld (19.06.16), Dirk Jähnke, Frederik Metzner sowie Dr. Wolf Peterhoff (18.6.16) für diese Veranstaltung gewinnen konnten. Diese wird sicher wieder für viele interessierte Kampfsportler ein wichtiger Termin im Jahreskalender werden!

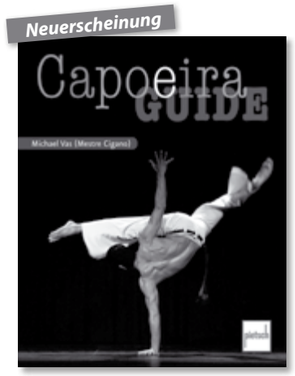
Programm:
18.06.: **Mario Göckler**, 6. DAN Judo, 5. DAN Ju-Jitsu, BJJ, Tai Chi, Capoeira
Dr. Wolf Peterhoff, 5. DAN Goshin Jitsu, Aikido ,Goshin Jitsu
Frederik Metzner, 5. Dan Shishikan Bujutsu Kai, 3. DAN Seidokan Karate, Krav Maga und Karate
Dirk Jähnke, 4. Dan Escrima, 4. Dan Kali Arnis (Filipino Martial Arts Center), Escrima

19.06.:
Prof. Günter Hossfeld, 5. DAN Judo, 5. DAN Ju-Jitsu, Judo sowie die Referenten Göckler, Metzner und Jähnke.

Ort: Sporthalle der Johannes Gutenberg Schule
Lempstraße 46, 35630 Ehringshausen
Anreise: bis 18.06.2016, 10:30 Uhr;
Start der Lehrgänge ~ 10:45 Uhr
Fortsetzung am 19.06.2016, 10:00 Uhr (nach dem Frühstück)
Übernachtungsmöglichkeiten im benachbarten TV-Heim.
Umkleiden und Duschgelegenheiten sind in der Trainingsstätte vorhanden! Verpflegung vor Ort: Frühstück am 19.06.2013; Getränke

Anmeldung bei: Jürgen Grimm, Gartenstr. 26, 35066 Frankenberg, Tel.: 06451 / 2 42 39, lg.hessen@ddk-ev.de

Neuerscheinung



Capoeira Guide

Die brasilianische Kampfkunst Capoeira, die während der Kolonialzeit von afrikanischen Sklaven entwickelt und praktiziert wurde, ist seit Jahren auch in Europa populär. Aber Capoeira ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine Kultur und Lebensphilosophie, die für Einsteiger nicht immer leicht zu verstehen ist. Und selbst für Capoeiristas, die schon Jahre dabei sind, gibt es immer noch viele Fragen. Dieses Buch soll ihnen Orientierungshilfe, Ratgeber und Übersetzer sein. Michael Vas (Mestre Cigano) wurde als erstem Nicht-Brasilianer weltweit innerhalb des Verbandes Grupo Capoeira Brasil der Titel als Capoeira-Meister verliehen.

Verlag: pietsch; Auflage: 1 (25. Februar 2016), Taschenbuch: 208 Seiten
ISBN-10: 3613507811, ISBN-13: 978-3613507814
Preis: 19,95 €

Neuerscheinung

Käfigkämpfer: Vom Banker zum Boxer

Wie ändert man sein Leben, wenn man im Hamsterrad steckt? Jan Steinbächer ist ein erfolgreicher Investmentbanker, doch die Arbeit fordert ihren Tribut: 90-Stunden-Wochen, zu viel Alkohol, zu wenig Schlaf, Erfolgsdruck und das Gefühl von Sinnlosigkeit machen ihm immer mehr zu schaffen. Steinbächer besinnt sich auf das, was ihm immer schon viel bedeutete – asiatische Kampfkünste. Er kündigt seinen Job und verwirklicht in Thailand seinen Traum: einen professionellen Wettkampf im Mixed Martial Arts. Steinbächer trainiert, verzichtet auf jeden Luxus und fühlt sich so wohl wie noch nie in seinem Leben.

Verlag: Rowohlt Taschenbuch Verlag (26. März 2016)
ISBN-10: 3499630915, ISBN-13: 978-3499630910
Taschenbuch: 288 Seiten, Preis. 9,99 €

Neuerscheinung

Krafttraining für Kampfsportler

In diesem Ratgeber zeigt Christoph Delp alles Wichtige zum Krafttraining für Kampfsportler. Er stellt ein umfassendes Übungsrepertoire mit und ohne Geräte vor. Die zahlreichen Varianten und Intensivierungen stellen sicher, dass Einsteiger ebenso wie Fortgeschrittene mit der geeigneten Trainingsintensität üben können. Es werden Pläne für unterschiedliche Trainingsziele angeboten und auch Informationen zur Ernährung und Regenerationsgestaltung. Gleich, ob man im Kampfsportverein aktiv ist oder sich daheim selbstständig mit Kampfsporttraining fit hält – mit diesem Ratgeber lässt sich langfristig erfolgreich trainieren.

Verlag: pietsch; Auflage: 1 (31. März 2016), Taschenbuch: 192 Seiten
ISBN-10: 3613507978, ISBN-13: 978-3613507975
Preis: 19,95 €

Neuerscheinung

Konsequente Selbstverteidigung

»Combatives« sind eine alltagstaugliche und für jeden zu erlernende Methode der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Hier geht es nicht um Rituale oder Philosophien, sondern sie sind einzig dem Ziel »optimaler Selbstschutz binnen kürzester Zeit« verpflichtet. Viele Prinzipien der Combatives gelten nicht nur für den Zivilbereich, sondern sind auch Bestandteil der Vorgehensweisen vieler Spezialeinheiten. Mitautor Patrick Türl als Angehöriger einer polizeilichen Sondereinheit zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen ziviler und behördlicher Anwendung auf.

Verlag: pietsch; Auflage: 1 (31. März 2016)
ISBN-10: 3613507978, ISBN-13: 978-3613507975
Taschenbuch: 192 Seiten, Preis: 19,95 €

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 / Herbert Possenriede

Redaktionsschluss DDK-Magazin Nr. 72:
15. Juni 2016

Anzeigenrepräsentant/Produktion:
Visuelle Kommunikation • Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
Tel: 0228 / 7 48 23 90
info@beckerkom.de • www.beckerkom.de

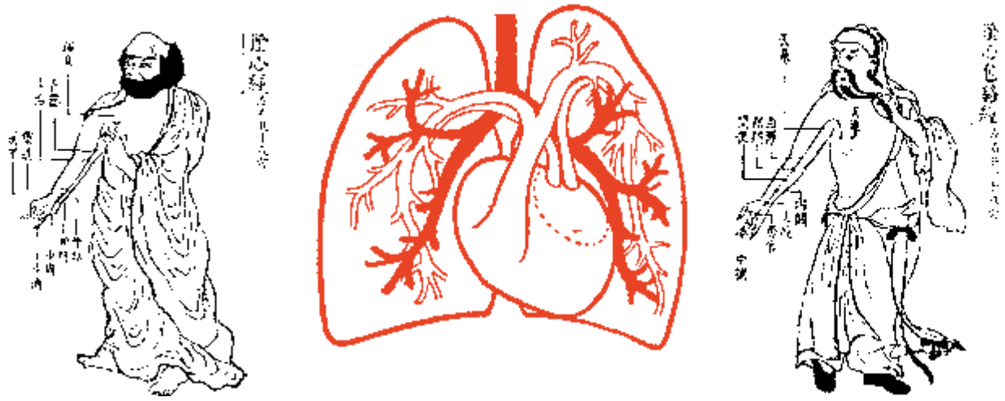
Lieferbedingungen:
Für DDK-Mitglieder sind die Bezugskosten des DDK-Magazins im Mitgliedsbeitrag des DDK e.V. enthalten. Abonnementbestellung über die Geschäftsstelle des DDK.

Druck: Druckerei Paffenholz, 53332 Bornheim

Copyright: © 2016 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.

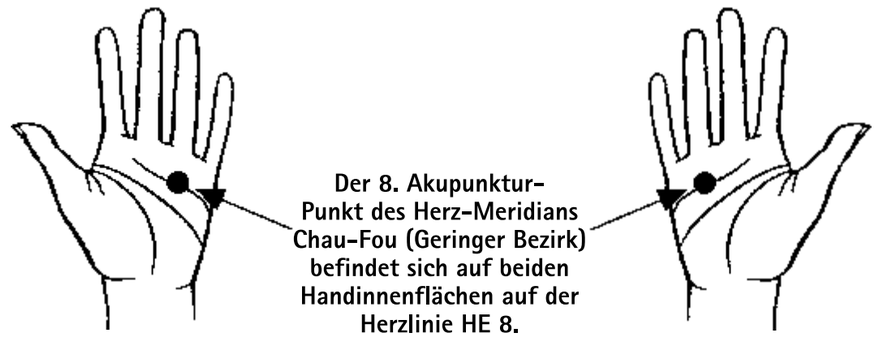
„Das Chi des Herzens beleben und das Feuer des Herzens vertreiben"

Der 8. Akupunktur-Punkt des Herz-Meridians Chau-Fou = „Quellpunkt" (Geringer Bezirk)



Herz-Meridian

Kreislauf/Sexus-Meridian



Auf der Herzlinie in der Handfläche befindet sich der Akupunktur-Punkt He-8

Es gibt noch einen anderen sehr wichtigen Akupunkturpunkt auf der Handfläche in dem Gewebe zwischen Zeigefinger und Daumen.

Betrachten Sie die Herzlinie auf Ihrer Handfläche. Auf ihr, an einem Punkt zwischen Ringfinger und kleinem Finger, üben Sie Druck aus. Wenn Herzbeschwerden vorhanden sind, wird es diese Stelle sofort sagen. Um dieses Problem beheben zu helfen, legen Sie die Fingerspitze genau auf die in Abbildung bezeichnete Stelle.

Unmittelbar über der Herz-Linie machen Sie bei allen Herz-Beschwerden 36 mal kleine kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn auf beiden Handinnenflächen. Beginnen Sie mit der linken Handinnefläche zuerst und wechseln dann auf die rechte Handinnenfläche.

Der Herz-Meridian wirkt vornehmlich auf Funktionsstörungen des Herz und Kreislaufs. Daneben sind örtlich begrenzte Teilwirkungen auf schmerzhafte Zustände und Krämpfe in der Nähe oder im Meridian-Verlauf zu beachten.

von Horst Richard Zettner
Chi Kung Chin. Heilkunst
horst.zettner@yahooo.de

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
alfred.buchholz@ddk-ev.de

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

Sportreferent
Klaus Trogemann
klaus.trogemann@ddk-ev.de

Pressereferent
Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
/ 0228 / 7 48 23-90 /-91
stefan.becker@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
Alfred Buchholz
alfred.buchholz@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
Alfred Buchholz
alfred.buchholz@ddk-ev.de

FG Ju-Jutsu
Gerhard Schmitt
Am Spielplatz 11, 35066 Frankenberg
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
Alfred Buchholz
lg.niedersachsen@ddk-ev.de

LG Nordrhein-Westfalen
Koordinator
Giuseppe Sansone
0211 / 9 68 33 10
lg.nrw@ddk-ev.de

LG Rheinland-Pfalz
Claudia Diederich-Paluch
lg.rheinland-pfalz@ddk-ev.de

LG Saarland
Hans-J. Tonnellier
Friedhofweg 6
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
Dierks Arndt
Gärtnerstraße 6
24582 Brügge
04322 / 69 96 08
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
Naheweg 1, 53347 Alfter
bb.aikido@ddk-ev.de

Aiki Jo/Aiki-Ken
Reiner Brauhardt
Barbara Weg 20, 57076 Siegen
bb.aikijo@ddk-ev.de

Gewaltprävention
Markus Bogner
Frankenstr. 13, 91180 Heideck
09177 / 4 85 15 31
bb.gewaltpraevention@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

Kickboxing
Waldemar Udalow
Marienstr. 15, 78628 Rottweil
07429 / 93 04 69
bb.kickboxing@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. Rechtsausschuss
Peter Stamm
Mommsenstr. 20
10629 Berlin
030 / 324 48 59

Beisitzer
Herbert Possenriede
Giuseppe Sansone
Norbert Schreiner
Thomas Mundl

Materialstelle: Bestellannahme und Rechnungsversand
Christophe David
Weißdornweg 28, 27607 Langen
04743 / 34 99 278
christophe.david@ddk-ev.de

Materialstelle und Versand
Stefan Becker
stefan.becker@ddk-ev.de

Internationale Verbindungen
Hubert Bernd
Schlachterstr. 38
85283 Wolnzach
0175 / 5 81 94 30
bb.internationale-verbindungen@ddk-ev.de

Chi Kung Chin. Heilkunst
Horst Richard Zettner
horst.zettner@yahooo.de

DDK-Magazin Anzeigenrepräsentant und Produktion
Visuelle Kommunikation Alfter
Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
/ 0228 / 7 48 23-90 /-91
info@beckerkom.de

Lektor Magazin
Dr. Horst Witschel
08441 / 78 35 87
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
Weser-Elbe Sparkasse
Konto: 1 020 026 294
Bankleitzahl: 292 500 00
IBAN: DE35 2925 0000 1020 0262 94
BIC: BRLADE21BRS