G 58126

DDK-Magazin

25. Jahrgang
März 2018
4,80 €

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

Neiyanggong – medizinisches Qigong

DDK Landeslehrgang mit Uwe Habermann 5. Dan

Judo Dan-Prüfungen in der Landesgruppe Bayern

Nr. 78

VERBANDSOFFENER INTERNATIONALER KAMPFSPORT **LANDESLEHRGANG**

28. und 29. April 2018
ab 9.30 Uhr

Max-Elfinger-Halle
Am Sportplatz 1
85301 **Schweitenkirchen**

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

STENKA Bayern

Deutscher STENKA Bund e.V.

F.C. Schweitenkirchen JUDO

TRAINIERE MIT DEN GROSSEN

DOZENTEN

VALERIY MAISTROVOY (RUS)
7. DAN Okinawa Karate
7. Dan Kobudo, President Stenka Org.

TIBERIO ABATEGIOVANNI (CH)
7. Dan Ju Shin Ryu Kenpo
Int. chief Instructor Tate Krav Maga

DIMITRA MOUSXAKI (GRC)
6. Dan Taekwondo, 2.Dan Jiu-Jitsu
Chief Instructor Police Self Defence

GERHARD SCHMITT (D, HE)
8. Dan Ju-Jutsu, 7. Dan Jiu-Jitsu
Gat 1 Savate Boxe Francaise

MARIO GÖCKLER (D, TH)
8. Dan Combat Sambo, 7.Dan Judo
6. Dan Jiu-Jitsu, Capoeira

RUDI BAUER (D, BY)
9. Dan Goshin-Jitsu
6. Dan Judo

MARIO CAMPAGNA (D, BY)
7. Dan Goshin-Jitsu
6. Dan Taekwondo

FRANZ DAUSCH (D, BY)
3. Dan Judo
amtierender Judo sen. Vize-Weltmeister

ERNST LANG (D, BY)
5. Dan Taekwondo
2. Dan Goshin-Jitsu

HERBERT POSSENRIEDE (D, BY)
7. Dan Judo, 6.Dan Combat Sambo,
2. Dan Goshin-Jitsu, 1.Dan Kyudo

FRANK POTT (D, BY)
5. Dan Aikido

HORST ZETTNER (D, BY)
9. Dan Karate
Chikung

KAMPF-SPORTARTEN

Aikido, Capoeira, Sambo, Goshin-Jitsu, Karate, Krav Maga, Kobudo, Savate, Taekwondo, Jiu-Jitsu, Judo, Stenka.

Jeder kann teilnehmen

Kinder	**15 €**
Jugendliche	**30 €**
Erwachsene	**45 €**

Weitere Informationen und Anmeldung

fcsjudo.info/budo
ill2018@fcsjudo.info

Günstige **Übernachtungs-möglichkeit:**
in der Schulturnhalle Schweitenkirchen.

Sponsoren

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
Ingolstadt Pfaffenhofen Eichstätt Weißenburg

TCT Technical Consulting & Trading Handelsgesellschaft mbH

Layout

Atelier für Gestaltung utemieskes.de

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Graduierungen 4
Nachruf 5
DDK-Sommercamp 2018 6
Stempleverzeichnis 10
DDK-Lehrer stellen sich vor 22

Fachgruppen
Judo 8/9
Kyudo 11
Stenka U2/14
Tang Soo Do 15
Goshin-Jitsu 17
Karate 11
Qigong 18

Aus den Landesgruppen
Rheinland-Pfalz 7
Schleswig-Holstein 10
Bayern 11/16
Thüringen 12
Berlin/Brandenburg 13/17

Forum
Qigong Yangsheng - von Ulrike Runge 18
„Null-Bock auf Training" - von Axel Schulz 19
Das fünfte Elemend - von Horst Witschelwird 20
Anerkennungs- und Verlerhungs-Ritis" im heutigen Kampfsport - von Klaus Trogemann 22
Technik: Chikung mit Hort Zettner 24
Bücher 26

Termine 8/13/21

Impressum 26

Meister ab 6. Dan U3

Anschriften U4

Titelfoto:
Hartmut Pohling, japan-photo.de
Kirschblüte im Tempel Hase-dera in Kamakura

Liebe Mitglieder des DDK,

nun ist schon das erste Quartal von 2018 fast vorbei. Ich hoffe sehr, dass Sie alle wohlbehalten ins Neue Jahr gekommen sind und es für Sie auch erfolgreich und gesund begonnen hat! Auch in diesem Quartal wurden schon viele anstehende Aufgaben angegangen und auf den Weg gebracht.

Eine der wichtigsten Aufgaben ist das Voranbringen der überarbeiteten Satzung. Die RA-Kanzlei Nessler ist zur Zeit dabei, noch die letzten Korrekturen einzubringen und danach die notwendigen Vorabklärungen mit dem zuständigen Registergericht und dem Finanzamt für das DDK zu übernehmen. Anschließend wird diese vorliegende Satzung rechtzeitig den stimmberechtigten Delegierten zur Einsicht und Kommentierung zugeschickt. Diese können dann, wenn von ihnen gewünscht, innerhalb einer gesetzten Frist Kommentierungen abgeben. Auf der Mitgliederversammlung am 13.10.2018 in Saarbrücken kann die abgestimmte Satzung dann verabschiedet werden. Eine weitere Diskussion über die Satzung ist auf dieser Mitgliederversammlung nach dieser Vorgehensweise nicht mehr vorgesehen und auch nicht erforderlich.

Die Teilnahme an einer gemeinsam zwischen DDK und BKV geplanten Deutschen Meisterschaft am 28.04.2018 in Stutensee, musste wegen erst kurz zuvor aufgetretenen, unterschiedlichen Auffassungen im gemeinsamen Auftreten, leider von DDK Seite aus abgesagt werden. Was wir bedauernd zur Kenntnis nehmen.

Unsere kommende DDK Sommerschule wird vom 22. bis 24.06.2018 in Exleben/Thüringen unter der Schirmherrschaft von Mario Göckler stattfinden. Die ersten Teilnehmer haben sich schon angemeldet. Da das Übernachtungskontingent limitiert ist, gilt auch hier, wer zuerst kommt malt zuerst! Darüber hinaus kann man sich bei Teilnahme noch anderweitig um eine Unterkunft bemühen.

Wir möchten noch einmal deutlich darauf hinweisen, dass das DDK, nach der zur Zeit geltenden Regelung, Verleihungen von Graduierungen, die in anderen Verbänden vorgenommen wurden, nicht anerkennen kann, da diese ja für geleistete Beiträge in diesen Verbänden und nicht für ein Engagement im DDK verliehen wurden. Um es noch einmal deutlich zu machen, alle vom DDK ausgestellten Urkunden werden nur nach einer vorherigen Überprüfung bzw. Prüfung ausgehändigt. Jeder kann sich zu einer Prüfung bis zum 8. Dangrad bei entsprechenden Voraussetzungen anmelden. Graduierungen bei anderen Verbänden, die durch Prüfung erworben wurden, bedürfen zur Anerkennung durch das DDK einer technischen wie theoretischen Überprüfung. Die zuständige Stelle ist die Budo-Kommission. Auch existiert kein Automatismus bei Höhergraduierungen.

Im Rahmen des DDK Budo-Sommercamps wird auch diesmal einigen langjährig verdienten Mitglieder des DDK, auf Antrag und aufgrund ihrer zuvor erbrachten enormen Beiträge für das DDK und ihres zusätzlich überprüften technischen wie theoretischen Könnens, im Rahmen der im DDK geltenden Regelungen die nächst höhere Graduierung zuerkannt werden.

Mit dieser Form der Zuerkennung und Anerkennung setzt das DDK seine erfolgreiche neue Form der allseits respektierten Höhergraduierungen fort. D.h. Graduierungen werden nur aufgrund tatsächlich geleisteter Beiträge sowie gezeigter und überprüfter Leistungen vergeben. Man muss seinen neuen Grad auf der Matte repräsentieren und rechtfertigen können. Dieser Maxime haben sich auch Mitglieder des Vorstandes vor einem fachkundigen Publikum unterzogen.

Zum Schluss möchte ich ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlich tätigen Unterstützer für ihre enormen geleisteten Beiträge für das DDK aussprechen. Außerdem wünsche ich noch allen DDK Mitgliedern ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2018.

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Trogemann

DDK Sommercamp im Elxleben bei Erfurt

In diesem Jahr veranstaltet das DDK das traditionelle Budo-Sommercamp in Elxleben bei Erfurt / Thüringen . Die ausführliche Ausschreibung findet ihr auf Seite 6 dieses Magazins. Wir haben hierzu einen Flyer erstellt, den ihr auf unserer Internetseite www.ddk-ev.de downloaden könnt. Allen Vereinen, Sportschulen und Funktionsträgern des DDK sind Exemplare dieses Flyers zugeschickt worden. Solltet ihr weitere Flyer für interessierte Budoka/Kampfsportler benötigen, so könnt ihr diese beim Pressereferent Stefan Becker, stefan.becker@ddk-ev.de nachbestellen.

Seit 65 Jahren der Tradition verpflichtet:

Das Deutsche Dan-Kollegium – eine starke Gemeinschaft

In diesem Jahr veranstaltet das DDK das traditionelle Budo-Camp in Elxleben bei Erfurt / Thüringen.
Wir möchten daher alle Erwachsenen und Jugendlichen herzlich zur Teilnahme an diesem Event einladen. Es wird wieder ein interessantes Programm mit vielen unterschiedlichen Budo- und Kampfsport-Disziplinen zusammengestellt. Neben einem intensiven und informativen Training kommt aber auch die Freizeit nicht zu kurz.

Das DDK ist seit 65 Jahren kompetenter Ansprechpartner für die verschiedenen Budo- und Kampfsport-Disziplinen in Deutschland. Als erste Vereinigung der Budo-Meister und -Lehrer in Deutschland wurde das DDK am 20. September 1952 in Stuttgart gegründet.

Das DDK bietet Einzelmitgliedern, Vereinen und Sportschulen die Möglichkeit, ihre Fachkompetenz zu beweisen und Budo in Deutschland mitzugestalten. Wir wollen richtungsweisende Führungskräfte als Meister und Vorbilder bündeln.
Derzeit sind folgende Budo-Disziplinen/-Sportarten im DDK durch kompetente Ansprechpartner und Vereine vertreten:
• Judo • Jiu-Jitsu • Karate • Aikido • Ju-Jutsu • Tang Soo Do • Taekwondo • Hapkido • Goshin-Jitsu • Iaido • Kyudo • Savate

Im DDK Sommercamp haben Kampfsportler und Budoka die Möglichkeit, disziplinübergreifend in unterschiedlichen Kampfsportarten Kenntnisse zu erlangen. Dabei stehen bei Fragen zu spezielle Techniken kompetente Meister aus den unterschiedlichen Disziplinen zur Verfügung.

DDK Sommercamp 2018

Training, Kurzurlaub, Freizeitspaß sowie abendliches gemütliches Beisammensein. Vom 22. - 24. Juni in Elxleben bei Erfurt/Thüringen

Veranstalter: Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Ausrichter: Dojo Marico Son
Ort: Sportschule Dojo Marico Son, 99189 Elxleben bei Erfurt/Thüringen, Wilmersdorf Straße, Telefon: 036201 / 8 68 64
Termin: 22. 06 bis 24.06. 2018, Anreise Fr. bis 12 Uhr / Abreise So. ab 12 Uhr

Themen/Programm:
Dieser Lehrgang ist für alle Kyu und Dan Grade in den Budo Disziplinen: Judo, Ju-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 noch evt. Änderungen unterliegen.

Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2018
Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter www.ddk-ev.de

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

Leistungen:
Unterkunft mit Frühstück in ex EZ, 24x DZ und 3x 3BZ (DU/WC). Da das Zimmerkontingent begrenzt ist, ist eine rechtzeitige Anmeldung bis 26.03.2018 erforderlich! Übernachtungskosten inkl. Frühstück*:
Hotel wird noch rechtzeitig bekannt gegeben!
Übernachtungs: EZ: 120, € (2 Nächte) / DZ: 190, € (2 Nächte)
kosten: 3BZ: 210, € (2 Nächte)

Lehrgangsgebühr für den gesamten Lehrgang:
DDK Mitglieder: 85, - € / Nichtmitglieder: 115, -€
*) Preise sind vorläufig und können noch noch ändern!

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

Referenten/innen:
Alfred Buchholz — 9. Dan Judo
Horst Zettner — 8. Dan Karate
Klaus Trogemann — 7. Dan Hap Ki Do, 7. Dan Ki Gong, 6. Dan Tang Soo Do
Gerhard Schmitt — 7. Dan Ju-Jutsu / Savate
Mario Gücklen — 7. Dan Judo / 6. Dan Ju-Jitsu
Herbert Pussenriede — 7. Dan Judo
Hans Jürgen Paluch — 7. Dan Karate
Christophe David — 6. Dan Jiu-Jitsu
Dietmar Ernst — 5. Dan Judo
Wolf Petenhoff — 5. Goshin Jitsu
Stefan Becker — 2. Dan Aikido
Benjamin Billmann — 4. Dan Hap Ki Do

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Oktober - Dezember 2017

zum 80. Geburtstag

21.12.37 Dieter Wiesel

zum 75. Geburtstag

01.10.42 Manfred Papendiek
11.10.42 Alfred Buchholz
29.11.42 Klaus Richard
13.12.42 Eckhardt Buchholz

zum 70. Geburtstag

27.10.47 Herbert Schinköth
24.11.47 Karl Wagner
23.12.47 Siegfried Preuß

zum 65. Geburtstag

23.10.52 Peter Wäldin
01.11.52 Manfred Haase
20.11.52 Hans-Jürgen Paluch
24.11.52 Walter Berg
27.12.52 Jürgen Lemme

zum 60. Geburtstag

30.10.57 Klaus Kramer
21.11.57 Martin Labudda
26.11.57 Hans-Peter Tietz
12.12.57 Ralf Kaidel

Jubiläen

Oktober - Dezember 2017

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.11.72 Karlheinz Ottinger
26.11.72 Karl Wagner
01.12.72 Wolfgang Hasprich
01.12.72 Heinz Höferling
01.12.72 Karin Maus
01.12.72 Otto Alexander Johanson
01.12.72 Werner Herwig

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

22.10.77 Manfred Gauß
26.11.77 Klaus Schmelzeisen
01.12.77 Martin Schmidt
01.12.77 Wolfgang Helfers
01.12.77 Lutz Martin Jaritz
01.12.77 Manfred Ölsner
18.12.77 Hans Gottfried
18.12.77 Hans Lehmann

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

17.11.82 Gerd-Christian Kampen
21.11.82 Reiner Ulrich
21.11.82 Heiko Fauß
27.11.82 Klaus Thamm

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

18.11.87 Frank Napierala
18.11.87 Wilfried Kunze
18.11.87 Petra Nießing
22.11.87 Fritz Lang
28.11.87 Rudolf Menzel
29.11.87 Rainer Frankenberg
05.12.87 Michael Ludewig
06.12.87 Marcus Fricke
06.12.87 Gerald Schäffner
11.12.87 Eugen Walter
12.12.87 Heinz Schnepf
12.12.87 Harald Speit
12.12.87 Werner Mutterer
12.12.87 Rudolf Schmidt
12.12.87 Rainer Heß
13.12.87 Wolf Krönicher
13.12.87 Claudia Menges
13.12.87 Michael Hilt
13.12.87 Wolfgang Iltis
13.12.87 Volker Zipf
13.12.87 Karl-Heinz Prase
19.12.87 Marcus Wenz
19.12.87 Heinz-Roland Kappelmeyer
19.12.87 Elena Ziegler
19.12.87 Armin Wenz
20.12.87 Ursula Pampel
20.12.87 Günter Golzmann
20.12.87 Oliver Stegmann
20.12.87 Martin Bernhauer

Stefan Becker - DDK Redaktion
Markusstr. 25, 53129 Bonn
0228 / 7 48 23 9-0 • 0228 / 7 48 23 9-1
stefan.becker@ddk-ev.de

Ehemaliger DDK Schatzmeister und Geschäftsführer Udo Schäfer ist verstorben

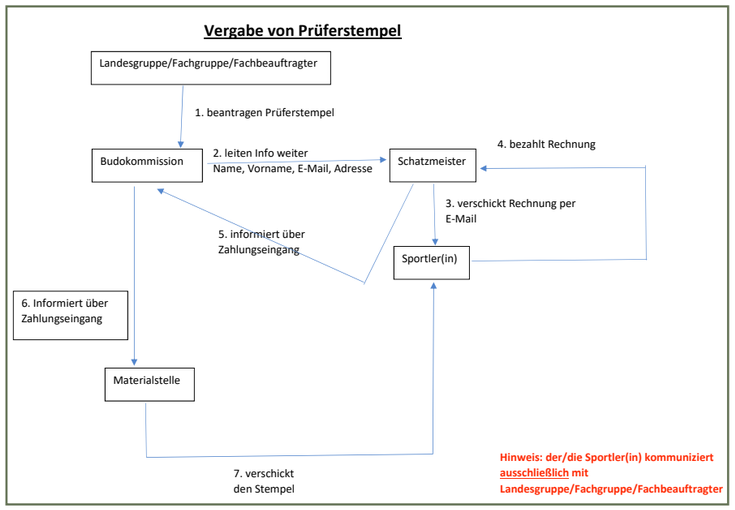
Udo Schäfer ist am 18. Januar 2018 seinem Krebsleiden erlegen. Er war lange Jahre als Schatzmeister und Geschäftsführer im Bundesvorstand des DDK tätig. Judo war seine große Leidenschaft.
Als Trainer leitete er sehr engagiert die Judogruppe beim TV Angermund, wo er auch regelmäßig Turniere für Kinder organisierte. Außerdem stand er als Judolehrer in der Sportschule Kaminari, Düsseldorf auf der Matte. Bereits von seiner Krankheit gezeichnet, organisierte er im vergangenen Jahr das Judo-Turnier „Herbsterwachen“ und ließ es sich nicht nehmen, noch im Dezember Judo Kyu-Prüfungen beim TV-Angermund abzunehmen – da saß er bereits im Rollstuhl.
Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen und Freunden.

DDK Vorstand

Liebe Sportkameradinnen, liebe Sportkameraden,

wir bitten Sie, verstärkt darauf zu achten, dass wir ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat vorliegen haben. Mit Beginn des neuen Jahres wurden seitens unserer Hausbank, der Weser-Elbe Sparkasse, die Gebühren drastisch erhöht. Jede nicht eingelöste Beitragsabbuchung verursacht dem DDK e.V. einen finanziellen Schaden. Daher bitten wir um Verständnis, dass wir zukünftig alle aus einem nicht eingelösten SEPA-Lastschriftmandet verursachten Kosten dem jeweiligen Mitglied in Rechnung stellen müssen.
Zu Beginn dieses Jahres hatten uns einige Mitglieder nach einer mißglückten Abbuchung eine erneute Einzugsermächtigung erteilt. Dieser hatten sie dann ein paar Tage später widersprochen. Daraus sind uns dann für dieselbe Abbuchung doppelte Kosten entstanden. Dieses unsportliche und vereinsschädigende Verhalten ist unfair gegenüber allen ehrlichen Beitragszahlern. Daher muss zukünftig nach einer mißglückten Abbuchung der erste Beitrag selbst überwiesen werden. Für den zweiten Beitrag benötigen wir dann ein erneutes SEPA-Mandat. Sämtliche Kosten für einen geplatzten Beitragseinzug müssen außerdem vom jeweiligen Mitglied getragen werden.
Wir bitten um Verständnis für diese Maßnahme.

Christophe David, Bundesschatzmeister DDK e.V.



Wir gratulieren zu den bestandenen Prüfungen

Hubert Berndt	*2. Dan Judo*
Stefan Meier	*2. Dan Judo*
Zdenek Spera	*2. Dan Judo*
Rinat Albach	*1. Dan Judo*

Judo Prüfungsordnung

Wir bitten um Beachtung der neuen Prüfungsordnung im Judo. Alle Informationen heirzu unter www.ddk-ev.

Wir bitten um Eure Mithilfe

Wir möchten gerne unsere Daten bzgl. der Vergabe der brozenen, silbernen und goldenen Ehrennadel auf einen aktuellen Stand bringen und bitten daher alle Inhaber von Ehrennadeln um kurze Info, welche Ehrung ihnen wann verliehen wurde.
Ein Foto (gerne mit Smartphone) von der Urkunde wäre ebenfalls hilfreich. Bitte um kurze Info an: stefan.becker@ddk-ev.de

Meldungen

Kündigungen werden nur noch über die Geschäftsstelle – Schatzmeister entgegengenommen und bestätigt. Es genügt ein Dreizeiler an Schatzmeister Christophe David per Email, Fax oder Schreiben. Einschreiben sind nicht erforderlich.

Der Vorstand

Aufnahmeformulare

Bitte nur noch die aktuellen Aufnahmeformulare verwenden. Diese können von unseren Internetseiten heruntergeladen und ausgedruckt werden: www.ddk-ev.de/service

Umgezogen / Kontoverbindung?

Wir möchten alle Mitglieder bitten, uns umgehend Änderungen in der Adresse oder der Kontoverbindung mitzuteilen. Die gilt auch für Änderungen der Graduierung. Nur so können wir unsere Mitgliederdatenbank aktuell halten. Die Änderungen bitte schriftlich per Post senden an: DDK e.V., Christophe David, Weißdornweg 28, 27607 Langen oder per E-Mail an: christophe.david@ddk-ev.de.

Information an alle Mitglieder, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen

Ihre Mitgliedsnummer ist gleichzeitig Ihre Mandatsreferenz!!!

DDK Sommercamp 2018

Training, Kurzurlaub, Freizeitspaß sowie abendliches gemütliches Beisammensein. Vom 22. - 24. Juni in Elxleben bei Erfurt/Thüringen

In diesem Jahr veranstaltet das DDK das traditionelle Budo-Camp in Elxleben bei Erfurt / Thüringen .
Wir möchten daher alle Erwachsenen und Jugendlichen herzlich zur Teilnahme an diesem Event einladen. Es wird wieder ein interessantes Programm mit vielen unterschiedlichen Budo- und Kampfsport-Disziplinen zusammengestellt. Neben einem intensiven und informativen Training kommt aber auch die Freizeit nicht zu kurz.

Veranstalter *Deutsches Dan-Kollegium e.V.*
Ausrichter: *Dojo Marico San*
Ort: *Sportschule Dojo Marico San*
99189 Elxleben bei Erfurt/Thüringen
Witterdaer Straße, Telefon: 036201- 8 68 64
Termin: *22. 06.bis 24.06. 2018,*
Anreise Fr. bis 12 Uhr / Abreise So. ab 12 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 noch evt. Änderungen unterliegen.

Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2018
Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter www.ddk-ev.de

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 Ausbildung, Teil Didaktik ist geplant!

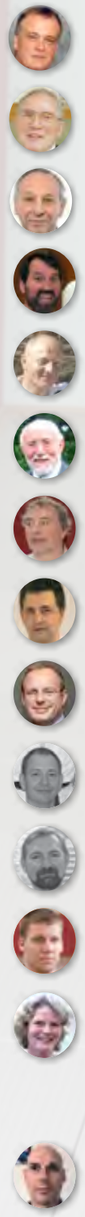
Leistungen:
Unterkunft mit Frühstück in 6x EZ, 24x DZ und 3x 3BZ (DU/WC). Da das Zimmerkontingent begrenzt ist, ist eine rechtzeitige Anmeldung bis 26.03.2018 erforderlich! Übernachtungskosten inkl. Frühstück: Hotel wird noch rechtzeitig bekannt gegeben!*
Übernachtungskosten: *EZ: 120,-€ (2 Nächte) / DZ: 190,-€ (2 Nächte)*
3BZ: 250,-€ (2 Nächte)

Lehrgangsgebühr für den gesamten Lehrgang:
DDK-Mitglieder: 95,- € / Nichmitglieder: 115,- €
**) Preise sind vorläufig und können sich noch ändern!*

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

Referenten/innen:

Alfred Buchholz	*9. Dan Judo*
Horst Zettner:	*8. Dan Karate*
Klaus Trogemann:	*7. Dan Hap Ki Do,* *6. Dan Tang Soo Do*
Gerhard Schmitt:	*7. Dan Ju-Jutsu / Savate*
Mario Göckler:	*7. Dan Judo / 6. Dan Ju-Jitsu*
Herbert Possenriede:	*7. Dan Judo*
Hans Jürgen Paluch	*7. Dan Karate*
Christophe David	*6. Dan Jiu-Jitsu*
Dietmar Ernst	*5. Dan Judo*
Wolf Peterhoff	*5. Goshin-Jitsu*
Stefan Becker	*2. Dan Aikido*
Benjamin Billmann	*4. Dan Hap Ki Do*
Ulrike Runge	*Neiyanggong – Qi Gong*



Weitere Gasttrainer:
Marcel Zettner, 3. Dan Karate, Tai Chi Wu-Shu

Ulrich Vaerini, 5. Dan Ki Tai Jutsu (dem Goshin Jitsu sehr ähnlich), 3. Dan Okinawa Karate (Shorin ryu); 2. Dan Okinawa Kobudo (Jinbukan); 2. Dan Iaido (ZNKR)

Anmeldung zum Budo-Sommercamp 2018 des DDK e.V. in Elxleben

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

PLZ, Ort: _____

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

Den Betrag von € _____ *habe ich am* _____._____ *2018 auf das Konto des DDK e.V. bei der Weser-Elbe Sparkasse,*
Konto. Nr. 1020026294; BLZ 29250000, Kennwort: „DDK-Sommercamp 2018" 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)*

Vereinsmeisterschaft der Judoabteilung des DJK-Irrel

Die Judoka der DJK-Irrel-09 haben sich am Samstag dem 17. Februar 2018 in ihrem Dojo zu einer vereinsinternen Meisterschaft getroffen, um ihre im Training erlernten Techniken und Fähigkeiten untereinander offiziell unter Beweis zu stellen. Mit insgesamt 23 Teilnehmern war die Veranstaltung erfreulich stark besucht. Auch Eltern, Geschwister und Freunde nutzten hier die Gelegenheit, sich vom hohen Niveau der Kämpfe zu überzeugen.

In 8 verschiedenen Alters- und Gewichtskategorien wurden die Platzierungen per Zweikampf ermittelt.

Zur Unterhaltung der Zuschauer im Rahmenprogramm außerhalb der Wettkämpfe wurden von Marcus Hummel und Frank Holland eine Kyu-Kata mit Judotechniken und von Alana Birsens und Lara Malambré eine freie Selbstverteidigungskata vorgeführt.

Danach konnten anlässlich der Siegerehrung alle Kämpfer ihre Urkunden und entsprechenden Medaillen in Empfang nehmen.

Herzlichen Glückwunsch allen Platzierten und vielen Dank an alle Helfer!

Ulrich Huber

Die Teilnehmer des Vereinsturniers des DJK-Irrel-09 am 17. Februar 2018. *Foto: Walter Weber*

Folgende Resultate ergab die Auswertung der Wettkampflisten:

Kategorie männlich -80 kg:
1. Platz: Leon Maßem
2. Platz: Yann Soisson
3. Platz: Jonas Lang
3. Platz: Paul Steffen

Kategorie weiblich -70 kg:
1. Platz: Lara Malambré
2. Platz: Alana Birsens
3. Platz: Theresa Beyenburg-Weidenfeld

Kategorie U13 -45 kg:
1. Platz: Luca Lang
2. Platz: Lucas Schu
3. Platz: Lucas Becker

Kategorie U12 -36 kg:
1. Platz: Jakob Hummel
2. Platz: Jonas Weber
3. Platz: Jan Wolf

Kategorie U11 -36 kg:
1. Platz: Peter Mertes
2. Platz: Jan Hoffmann
3. Platz: Paul Böttcher

Kategorie U9 -32 kg:
1. Platz: Philipp Giering
2. Platz: Mateo Pelzer
3. Platz: MoritzLutze

Kategorie U9 -26 kg:
1. Platz: Philip Höwer
2. Platz: Oliver Nöhl

Kategorie U9 -22 kg:
1. Platz: Till Sonnemann
2. Platz: Antonio Nöhl

Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Dan-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Roku-Dan 6. Dan / Nana-Dan 7. Dan Hachidan-Dan 8. Dan

Rahmenbedingungen für die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad

1. Prüfung

Judoka, die nicht die Möglichkeit hatten, ein herausragendes Amt für das DDK auf regionaler-, Landes-, Bundes- oder internationaler Ebene zu bekleiden, aber seit Jahren in ihren Vereinen für das DDK tätig sind, erhalten hiermit die Möglichkeit, die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad abzulegen.

Anträge zur Prüfung sind direkt an die Budokommission zu richten. Die Prüfungskommission wird durch die Budokommission eingesetzt.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen der zur Prüfung angemeldeten Person kann auf Antrag die Budokommission die Prüfungsinhalte anpassen.

Nr.	Themengebiete	Erläuterung	Anzahl der Techniken
1	Spezialtechnik	Es werden die biomechanischen Grundlagen des Wurfes, Wurfeingänge, Bewegungsrichtungen und Kombinationen/Konter demonstriert	12
2	Wurfgruppen	Es werden unterschiedliche Wurftechniken einer Wurfgruppe rechts und links demonstriert (z.B. aus Koshi-waza, Te-waza, Ashi-waza)	12
3	Wurfrichtungen	Es werden Wurftechniken in unterschiedlicher Wurfrichtung demonstriert	12
4	Wurfkombinationen	Es werden Kombinationen demonstriert, wobei alle Wurfgruppen beinhaltet sein sollen	12
5	Wurfprinzipien	Es werden die Wurfprinzipien (Sicheln, Fegen, Blockieren / Stoppen, Einhängen, Eindrehen, Ausheben, Einrollen, Selbstfallen) anhand zweier Techniken demonstriert	12
6	Wurfeingänge	Es werden Wurftechniken mit unterschiedlichen Wurfeingängen demonstriert (Kodokan-Eingang, Kawaishi-Eingang, Direkter-Eingang, Pullingout-Eingang, Stepping-in-Eingang)	12
7	Würfe außerhalb der Gokyo	Es werden Würfe außerhalb der Gokyo demonstriert	12
8	Grifftechnik	Es werden geeignete Griffarten für unterschiedliche Würfe, das Neutralisieren einer Griffart, das Lösen der Griffart und der Abschluss mit einer Technik demonstriert (aktuelle Wettkampfregeln müssen nicht beachtet werden)	12
9	Übergang Stand-Boden	Es werden direkte Übergänge, Übergänge nach einem misslungenen Wurfansatz von Uke und Übergänge nach einem misslungenen Wurfansatz von Tori demonstriert	12
10	Judo	SV Demonstration von Verteidigungstechniken gegen Angriff und Umklammerung von vorn und von hinten	12
11	Boden Angriffs- und Verteidigungstech.	Demonstration von Angriffstechniken gegen die Bauchlage, von Angriffstechniken gegen die Banklage, von Angriffstechniken zwischen den Beinen, von Abwehrtechniken bei Angriffen zwischen den Beinen	12
12	Boden Verkettungen und Handlungsketten	Demonstration von Verkettungen zwischen Halte, Hebeltechniken und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten	12

2. Verleihung

Die Praxis der Verleihung des 6. Dan-Grades, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad über die Budokommission bleibt von der Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad unberührt.

3. Voraussetzungen und Vorbereitungszeit

Der Teilnehmer soll mindestens 45 Jahre alt sein und mindestens:
- 6 Jahre Träger des 5. Dan-Grades (für die Prüfung zum 6. Dan-Grad),
- 6 Jahre Träger des 6. Dan-Grades (für die Prüfung zum 7. Dan-Grad)
- 6 Jahre Träger des 7. Dan-Grades (für die Prüfung zum 8. Dan-Grad) sein.

Ausnahmen von dieser Verfahrensordnung bedürfen des Beschlusses der Budokommission und der Bestätigung durch das Präsidium des DDK e. V.
- den Nachweis aktiver Tätigkeit im Verein und DDK erbringen
- Mitglied im DDK sein

4. Lizenzen

Verkürzung der Regelwartezeit um 1 Jahr mit einer Budo-Lehrerlizenz.

Prüfungsinhalte für die Prüfung zum 6. Dan-Grad, 7. Dan-Grad und 8. Dan-Grad

1. Vorkenntnisse

Beherrschung des technischen Programms für Dan-Grade entsprechend den Prüfungsbestimmungen des DDK. Alle Techniken der Dan-Ausbildung können stichprobenartig abgeprüft werden. Kenntnis aller in der Stoffsammlung aufgeführten Katas, deren Techniken und deren Hintergründe.

2. Praktischer Teil

Der praktische Teil zur Prüfung zum 6. Dan besteht aus zwei Elementen:
- Demonstration von vier eigenen Katas.
- Der Judoka wählt aus den auf Seite 20 aufgeführten, zwölf Themengebieten vier Themengebiete aus, die bei der Prüfung in Form einer eigenen Kata zu demonstrieren sind. Mindestens eine der Katas muss eine Bodenkata sein. Die Katas werden im Judopass vermerkt. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.

Der praktische Teil zur Prüfung zum 7. Dan besteht ebenfalls aus zwei Elementen:
- Demonstration von vier eigenen Katas
- Der Judoka wählt aus den auf Seite 20 aufgeführten, genannten zwölf Themengebieten weitere vier Themengebiete aus, die bei der Prüfung zum 6. Dan noch nicht in Form einer eigenen Kata demonstriertwurden. Diese vier, noch nicht beim 6. Dan in Form einer eigenen Kata demonstrierten Themengebiete werden nun in Form einer eigenen Kata demonstriert. Die Katas werden im Judopass vermerkt. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.

Praktischer Teil zur Prüfung zum 8. Dan:
- Demonstration von vier eigenen Katas
- Der Judoka wählt aus den auf Seite 20 aufgeführten, genannten zwölf Themengebieten weitere vier Themengebiete aus, die bei den Prüfungen zum 6. Dan und zum 7. Dan noch nicht in Form einer eigenen Kata demonstriert wurden. Diese vier, noch nicht beim 6. Dan und 7. Dan in Form einer eigenen Kata demonstrierten Themengebiete werden nun in Form einer eigenen Kata demonstriert. Der Judoka hat spätestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin eine schriftliche Ausarbeitung der ausgewählten Katas bei der Prüfungskommission einzureichen.

3. Methodik

Vertiefte Kenntnisse in folgenden Themengebieten werden in schriftlicher Form eingereicht und geprüft:

- Geschichte und Entwicklung des Judo
- Kanos Grundprinzipien des Judo
- Judo-Systeme
- Biomechanische und bewegungsspezifische Aspekte der Judotechnik
  - Wurftechnik
    - o Kuzushi
    - o Tsukuri
    - o Kake
  - Haltetechnik
  - Würgetechnik
  - Hebeltechnik
- Wurfeingänge (Demonstration mit Wurfausführung)
  - Kodokan-Eingang
  - Kawaishi-Eingang
  - Direkter-Eingang
  - Pulling-out-Eingang
  - Stepping-in-Eingang
- Übungsformen der Technikschulung
  - Tandoku-renshu
  - Uchi-komi (Demonstration von zehn Variationen mit abschließender Wurfausführung z.B. Aufreiß uchi-komi, Butsukari-geiko etc.)
- Übungsformen für den Wettkampf
  - Randori
  - Shiai
  - alternative Wettkampfformen

Vorsitzender der Budokommision,
Alfred Buchholz

Neue Prüfungsordnung im Judo

Seit dem 01.01.2018 sind folgende neue Prüfungsrichtlinien für Judo Dan-Grade in Kraft: Für den 1. bis 5. Dan hat sich das allgemeine Prüfungsprogramm geändert: Die traditionelle Nage-no Kata ist wie gehabt zum 1. Dan-Grad zu demonstrieren. Zum 2. Dan-Grad ist eine traditionelle Kata nach Wahl vorzuführen. Vom 3. bis zum 5. Dan-Grad sind jeweils zwei traditionelle Katas vorzuführen. Die vorgeführten Katas werden durch ein zusätzliches Einlegeblatt in den DDK-Pass von der zuständigen Prüfungskommission durch Unterschrift der Prüfer bestätigt.
Einlegeblätter sind bei der Materialstelle anzufordern. Hier die aufgeführten traditionellen Katas: Nage-no-Kata / Katame-no-Kata / Gonosen-no-Kata / Kime-no-Kata / Ju-no-Kata / Goshin-Jitsu-no-Kata / Itsutsu-no-Kata / Koshiki-no-Kata

Judoka ab dem vollendeten 40. Lebensjahr haben die Möglichkeit, anstelle der Demonstration von wettkampfbezogenen Stand- und Bodentechniken eine eigene Entwickelte Kata mit 15 technischen Elementen vorzuführen und zu erläutern.

Wir bitten um Beachtung. Vielen Dank.

Alfred Buchholz, Vors. der Budo-Kommission

Landesgruppe Hamburg

Judo Prüfungen

Dan – Prüfung – Judo

Ort: Stadtteilschule Stellingen, Hagenbeckstraße 39 a, 22527 Hamburg
Termin: Freitag, 07.12.2018 (unter Vorbehalt), Zeit : 19:00
Vorbereitungslehrgang: Freitag, 30.11.2018 Zeit: 19:00
Meldung bis 26.10.2018 an:
Alfred Buchholz, Vielohweg 132 c, 22455 Hamburg, E-Mail : alfbuchholz@t-online.de,
Telefon : 040/58 97 92 70
Bei der schriftlichen Meldung bitte angeben: Name, Vorname, Anschrift, Verein, Telefon, angestrebter Dan-Grad, Urkunde der letzten Prüfung, DDK Mitgliedschaft.

Prüfungen zum 1. und 2. Kyu Judo

Prüfungstermin: Freitag, 28.09.2018, Uhrzeit 19:00
Termin ist unter Vorbehalt
Ort: Stadtteilschule Stellingen, Hagenbeckstraße 39 a, 22527 Hamburg
Anmeldung bitte bis zum 07.09.2018 an: Alfred Buchholz, 22455 Hamburg, Vielohweg 132c, Tel. 040/ 58979270 , E-Mail : alfbuchholz@t-online.de
Unterlagen : Judopass, oder letzte Urkunde
Der Veranstalter und Ausrichter schließt jegliche Haftung aus.

Alfred Buchholz, 1. Vors. LG Hamburg

Jiu-Jitsuka des TSV-Flintbek legen erfolgreich ihre Prüfungen ab

Am 29. Januar 2018 haben sich nach langem Training neun Jiu-Jitsukas des TSV – Flintbek einer Überprüfung ihres Könnens durch die Prüfer Marc-Oliver Stange 6. Dan und Burkhard Dunkelmann 5. Dan, gestellt. Hanna Claußen, Sophia Franceschet, Henrik Jansen und Thomas Kalläne hatten für den 5. Kyu Ramon Grünenthal, Yuri Greve, und Cedric Meiritz für den 4. Kyu Bendix Nissen für den 3. Kyu und Taki Zumtobel für den 2. Kyu trainiert. Nach ca. 2,5 Stunden schwitzen und warten haben alle ihre Prüfung bestanden. Besonders Taki 17 Jahre hat bei der Prüfung ein hohes Niveau gezeigt. Wir gratulieren den Prüflingen.

Burkhard Dunkelmann

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
Hans-Josef Tonnellier	22
Mario Göckler	23
Dierks Arndt	24
Stefan Becker	25
Reiner Brauhardt	26
Herbert Possenriede	27
Mario Campagna	28
Mark Bettens-Schwartzkopff	29

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
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
Harald Blaschko	Ju-Jutsu	21
Mario Campagna	Taekwondo	22
Ernst Lang	Taekwondo	23
Dierks Arndt	Judo, Jiu-Jitsu	24
Heike Lifka	Ju Jitsu	25
Theodor Reinfeld	Judo, Jiu-Jitsu	26
Sven Werft	Judo, Jiu-Jitsu	27
Marc-Oliver Stange	Jiu-Jitsu	28
Burkhard Dunkelmann	Jiu-Jitsu	29
Melchertsen Carsten	Jiu-Jitsu	30
Walter Albert	Karate	31
Mark Bettens-Schwartzkopff	Judo, Ju-Jutsu	32
Manfred Rumpf	Karate	34

Stand: 01. März 2018

DEUTSCHES Dan-KOLLEGIUM e.V. F##•2015

Stempel für Funktionsträger

DEUTSCHES Dan-KOLLEGIUM e.V. ##•201#

Prüferstempel

FC Budo-Selbstverteidigung

Neue Schwarzgurte im Judo

Am 14. Januar 2018 fand in Feucht eine Judo-DAN-Prüfung des Deutschen-DAN-Kollegiums im Judo statt, die höchste Prüfung dieses Jahres. Vier Prüflinge hatten sich dazu in der Karl- Schoderer- Halle eingefunden, um sich den nächsten „Schwarzen Gürtel“ abnehmen zu lassen. Neben Zdenek Spera und Stefan Meier vom ASV Feucht 1904 versuchten auch Rinat Albach und Hubert Berndt beide vom FC Schweitenkirchen nach teils mehrjähriger Vorbereitungszeit, diese hohen Graduierungen im Judo zu erhalten.

Das Deutsche DAN-Kollegium hatte zu dieser Prüfung seine drei höchsten DAN-Träger aus Bayern als Prüfer nominiert: Herbert Possenriede, 7. DAN (Schweitenkirchen), Hans Gottfried, 7. DAN (Neuburg a.d. Donau) und Karin Feist, 6. DAN (Eisingen). Nach mehr als fünf Stunden anstrengender Arbeit hatten alle vier Prüflinge ihr Ziel erreicht und konnten die Urkunden und die neuen Gürtel in Empfang nehmen. Rinat Albach erhielt den 1. DAN zugesprochen und hat jetzt bis zum nächsten Gürtel eine Vorbereitungszeit von drei Jahren zu überstehen. Hubert Berndt, Stefan Meier und Zdenek Spera freuten sich über den 2. DAN und haben nun vier Jahre Zeit, sich auf die nächste Prüfung vorzubereiten.

Text und Fotos:
Herbert Possenriede

Die die neuen Judo-DAN-Träger aus Bayern mit ihren Prüfern von links: Hans Gottfried, Karin Feist, Stefan Meier, Zdenek Spera, Hubert Berndt, Rinat Albach und Herbert Possenriede.

Kyudo-Bogenschützen starten beim FCS ins Neue Jahr

In der Woche nach Dreikönige wurde, wie schon in den drei Jahren zuvor, von den Kyudokas des FCS mit einem sogenannten Neujahrsschießen begonnen. Schon am frühen Vormittag trafen sich die Sportler der jüngsten und kleinsten Abteilung des FC Schweitenkirchen, um zunächst mit einem Gläschen Sekt auf das neue Sportjahr anzustoßen. Dann begann das sogenannte „Wettschießen“. Sehr zur Freude der Kinder, die ihre Eltern zum Neujahrsschießen begleiteten, durften sie auch mit ihrem eigenen „Pflitzebogen“ am Schießen teilnehmen.

Für jeden gelungenen Abschuss, der Pfeil musste einen Luftballon so treffen, dass dieser zerplatzte, erhielten die erfolgreichen Schützen lobende Anerkennung von den Betreuern und eine Belohnung in Form von Gebäck und Süßigkeiten. Nach dem Schießen gingen alle gemeinsam zum Mittagessen in eine Schweitenkirchener Gaststätte.

Text und Foto: Dr. Roland Schoeffel

Nora Uckert erklärt ihrem Mann Rene`das Einlegen der Pfeile.

14 Top-Lehrer aus der internationalen Kampfsportszene zu Gast in Elxleben bei Marico San e.V.

Ende 2017 fand in Elxleben an der Gera ein Kampfsport Event der Superlative statt. Mario Göckler der Cheftrainer des Kampfsportvereins Marico San e.V. aus Elxleben hat es geschafft eine erlesene Elite von Kampfsport Großmeistern aus Europa und Asien nach Elxleben einzuladen. Bei einem tollen Lehrgang auf höchstem Niveau kamen viele Budosportfreunde aus dem Inn und Ausland, um sich inspirieren zu lassen. Viele von den angereisten Sportfreunden sind selber Trainer oder haben eigene Vereine oder Kampfsportschulen.

Mittlerweile ist dieser internationale Lehrgang jetzt schon zur Tradition geworden und jedes Jahr kommen neue Sportfreunde, aber auch neue Großmeister dazu. Das Angebot der Kampfsportarten ist nahezu Grenzenlos. Von Judo, Ju-Jitsu, Ju-Jutsu über Aikido, BJJ, Iaido, Tae Kwon Do, Ninjitsu bis hin zu Sambo Comat Speznatz um nur einige zu nennen, war wohl für jeden Teilnehmer, aber auch für die interessierten Zuschauer etwas dabei.

Viktor Dmitriew aus Russland (der Cheftrainer der Speznaz, die Eliteeinheit der russischen Armee), Paolo Colla der Cheftrainer der TSADS aus Italien (die Eliteeinheit der italienischen Polizei), Joachim Peters Präsident der WBKF aus Deutschland, Budo

Muri Großmeister im Aikido aus der Schweiz, Thanh Luon Winter aus Vietnam (Großmeister im Shotokan Karate und Kobudo), Herbert Possenriede DDK, der Meistermacher ehemaliger Trainer aus Deutschland von Welt und Europameistern im Judo, Tino Aschenbrenner und Thomas Pötzsch zwei Nijitsu Großmeister aus Deutschland, Mario Campagna DDK aus Deutschland (Großmeister im Tae Kwon Do), Mauro Bondesan, Massiomo und Bonnano Gianluca aus Italien (Großmeister im Karate verschiedener Stile), Peter Hösel aus Deutschland (Großmeister im Iaido) und der Veranstalter Mario Göckler (Großmeister im Sambo Combat Spetznaz, Judo und Ju-Jitsu)

Der Bürgermeister von Elxleben, Herr Heiko Koch war Schirmherr dieser Veranstaltung und eröffnete das Event.

Alle Teilnehmer aber auch die Zuschauer waren begeistert von diesem Event, welches im nächsten Jahr am 1. und 2. September wieder stattfindet. Der Kampfsportverein Marico San e.V. feiert nächstes Jahr sein 25 jähriges Jubiläum und möchte zu diesem Anlass 250 Teilnehmer begrüßen.

DDK Landesgruppe Berlin/Brandenburg zu Gast beim Vfl Zehlendorf

Am 24.02.2018 war die Abteilung Judo/Jiu-Jitsu des Vfl Zehlendorf e.V. Gastgeber für die DDK e.V. Landesgruppe Berlin/Brandenburg. Mit dem ehemaligen Weltmeister, Joachim Göhrmann 6. Dan DDK, den Kyu- und Danbeauftragten der LG Berlin/Brbg , Manfred Künstler 7.Dan DDK und mit Rolf Burger Leihmeister 6.Dan DDK,

waren drei Großmeister bei dieser Veranstaltung vertreten.

Die Referenten: Uwe Habermann 5. Dan DDK, war für die Kata- Schulung verantwortlich. Große Erwartungen bei den Teilnehmern die mit Joachim Göhrmann Ju-Jutsu Techniken gemeinsam mit Peter Kaun 4. Dan Judo DDK auf der Matte trainierten und eine Menge dazu gelernt haben. Dank auch an Jürgen Männchen 4. Dan Jiu-Jitsu, der seinen erkrankten Bruder erfolgreich bei der Demonstration von Jiu-Jitsu Techniken vertrat. Der Vorsitzende der Landesgruppe Berlin/Brandenburg bedankt sich auch bei den Organisatoren

dieser Veranstaltung Udo Strohe 2. Dan und Dietmar Strack 5. Dan die trotz Erkältung eine erfolgreiche Veranstaltung organisierten.

Horst Hilbig,
Vors. der DDK LG Berlin/Brandenburg

Landesgruppe Berlin/Brandenburg

Mitgliederversammlung der LG Berlin /Brandenburg am 13.05.2018

Ort: Onkel- Tom- Str. 52-54 im Restaurant Golden Goal,
in 14169 Berlin (Zehlendorf)
Zeit: 11:00 bis ca.13:30 Uhr

Tagesordnung

01. Begrüßung und Eröffnung (Gedenken an unsere verstorbene Mitglieder)
02. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung und Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
03. Beschlussfassung über die Tagesordnung
04. Entgegennahme der Berichterstattung der Vorstandsmitglieder
05. Bericht Vorsitzender zum Stand Ausgaben/Einnahmen Finanzen
06. Diskussion zur weiteren Entwicklung der LG Bln/Brdg und Beschlussfassung über sportliche Aktivitäten und die dafür notwendigen Aufwendungen für 2018/19
07. Beschlussfassung über Anträge die fristgerecht durch die Mitglieder an den LG Vorstand eingereicht wurden z:B. Verleihungen Ehrungen u.ä. (spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungstermin)
08. Verschiedenes und Beendigung der Mitgliederversammlung durch den Vorsitzenden

Weiter Anträge sowie Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung müssen eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Vorsitzenden eingereicht werden (Horst Hilbig Schillerstr. 10, in 13156 Berlin), damit der Vorsitzende sie noch auf die Tagesordnung setzen kann.

Vorstand der LG Berlin/Brandenburg vertreten durch den
1. Vorsitzenden Horst Hilbig
Berlin, 01.02.2018

10. Dan im Goshin-Jitsu für Lothar Nest

Unser langjähriges Vorstandsmitglied in der LG Berlin/Brandenburg, Lothar Nest, wurde am 3. März 2018 durch den Kampfsportverband IFAK der 10. Dan im Goshin-Jitsu verliehen. Die Mitglider der Landesgruppe gratulieren Lothar Nest zu dieser Verleihung.

Horst Hilbig, Vor. der LG Berlin/Brandenburg

Größter Internationaler Verbandsoffener Kampfsport-Lehrgang in Schweitenkirchen

Am 28. und 29. April 2018 findet in der Schweitenkirchener Max-Elfinger-Halle der 2. Verbandsoffene Internationale Kampfsport-Landeslehrgang statt, eine Veranstaltung des Stenka Bayern e.V., des FC Schweitenkirchen 1946 e.V. und des Deutschen DAN Kollegiums (DDK e.V). Dieser Lehrgang ist der größte, der 2018 in Bayern stattfinden wird. Dozenten aus Russland, der Schweiz, Griechenland, der Slowakei und natürlich auch Deutschland werden hier ihr Können in den verschiedensten Kampfsportarten an alle Interessenten - auch Anfänger, Kinder und Jugendliche - weitergeben. Und natürlich wird auch die in Deutschland neue Sportart Stenka hier zu sehen und hautnah zu erleben sein. Anmeldungen unter fcsjudo.info/budo und ill2018@fcsjudo.info

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, auch Zuschauer sind willkommen.

Die drei Schweitenkirchener Sebastian Schönauer, Rene`Uckert und Harald Bäs-Fischlmair verstärken die russische Mannschaft (in der ersten Reihe 2., 3. und 4. von links).

Gemischte italienisch / russische Frauenmannschaft bereit zum Wettkampf

Text und Bildnachweis:
Herbert Possenriede

Konzeption, Gestaltung und Produktion von Drucksachen

Seit 20 Jahren betreuen wir sehr individuell Sportverbände, Verlage und mittelständische Unternehmen. Wir begleiten Ihr Druckobjekt von der Idee über die Druckproduktion bis zum Versand an Ihre Mitglieder/Kunden.

Gestaltung und Produktion von:
- Broschüren, Flyern, Visitenkarten, Plakaten, Bannern
- Realisation von Internetauftritten in WordPress
- Zeitschriften, Aboverwaltung, Versand
- Übersetzung Ihrer Visitenkarte in Katakana

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Infos:
www.beckerkom.de • info@beckerkom.de

Visuelle Kommunikation
Stefan Becker
Werbefachwirt / Kommunikationswirt
Tel.: 0228 / 53 46 25-17
Markusstr. 25
53129 Bonn

STENKA

Stenka (russisch) bedeutet Wand bzw. Wall und steht metaphorisch für die Wand in der die Kämpfer als Team aufeinandertreffen. Stenka ist ein einzigartiges Kampfkunst- und Selbstverteidigungssystem, welches weit über 1000 Jahre alt ist und einst in ganz Zentraleuropa verbreitet war. In Russland wurde dieser Volkssport bis in die Neuzeit praktiziert, wurde aber 1917 nach der Oktoberrevolution verboten.

Erst im 21. Jahrhundert wurde diese alte Kampfsportart wiederentdeckt, und seitdem immer weiterentwickelt und weiterverbreitet. Aktuell findet die Entwicklung von Stenka parallel in ca. 20 Ländern statt. Der Hauptsitz der Internationalen Stenka-Föderation befindet sich in Lausanne (Schweiz).
Das Besondere an Stenka und somit auch der Unterschied zu anderen Kampfsportarten ist, dass hier im Team gekämpft wird. Ein Team besteht mindestens aus zwei Kämpfern, kann aber auch aus zwanzig und mehr Kämpfern bestehen. Sieg oder Niederlage - das entscheiden die Aktionen des gesamten Teams, nicht die Leistungen eines Einzelnen.
Die erste Weltmeisterschaft wurde im Oktober 2016 in Moskau ausgetragen.

Der Deutsche Stenka Bund e.V. und Stenka Bayern e.V. wurden 2016/17 in Schweitenkirchen gegründet. Der deutschlandweite Aufbau erfolgt in Kooperation mit den Europäischen Verbänden. Ein Antrag zur Aufnahme in das Deutsche DAN-Kollegium e.V. wurde vom Deutschen Stenka Bund e.V. bereits beim Präsidium des DDK gestellt.

Verfasser des Artikels: Herbert Possenriede

Trainer-Seminar am 13.01.2018 in Esting

Jeder TSD-Trainer kommt früher oder später an einen Punkt, an dem er einen hilfreichen Hinweis oder guten Rat von einem erfahreneren Trainer einholen möchte. Mit den meisten Situationen im Training kann man gewöhnlich souverän umgehen und auch schwierigere Herausforderungen meistern. Wenn aber der eigene Erfahrungsschatz nichts mehr hergibt und die ansonsten kreative Spontaneität einen im Stich lässt, dann wäre man für wenigstens einen kleinen Wink sehr dank-bar. Die jährlich stattfindenden Trainerseminare der DTSDV bieten bereits seit 8 Jahren die Mög-lichkeit, das eigene Wissen im Bereich TSD-Trainerdasein zu erweitern. Die Verantwortung für die Qualität des Seminars liegt dabei nicht zu 100% in den Händen des Seminarleiters – Meister Tro-gemann. Zum guten Gelingen der Veranstaltung tragen alle anwesenden Teilnehmer wesentlich bei. Je besser sie sich vorbereiten und auf das Seminar einstimmen können, umso konstruktiver verlaufen die einzelnen Abschnitte des Seminars und umso besser ist dann auch das letztendli-che Ergebnis, das in Form von gesammelten Erfahrungen von den Teilnehmern sozusagen mit-genommen werden kann. Das angestrebte Ziel des Trainerseminars wäre die Vervollständigung des Wissens und die Umsetzung des Gelernten durch die Teilnehmer. Die Vervollständigung des Wissens sollte bereits vor Ort während des Seminars erkennbar sein. Die Umsetzung des Gelern-ten sollte zeitnah während des Trainings im eigenen Dojang stattfinden.

In den letzten Jahren hat es sich quasi eingebürgert, dass die Trainerseminare aus einem theore-tischen und einem praktischen Abschnitt bestehen. Die Theorie bafasst sich grob gesagt mit der Vermittlung der Standardinhalte einer Trainingseinheit. Dazu gehören Bereiche wie zweckmäßige Zeiteinteilung, Vermittlung der TSD-Standards, allgemeine Wissensvermittlung, Umgang mit ver-schiedenen Situationen, Umgang mit verschiedenen Zielgruppen, Motivation von verschiedenen Zielgruppen, Kommunikation innerhalb und außerhalb der Schülergruppe, Rolle des Trainers im Dojang, Rolle des Trainers als Vertreter der WTSDA und dergleichen mehr. Im praktischen Part werden Schüler von Meister Trogemann von verschiedenen Teilnehmern unterrichtet, wobei jeder Teilnehmer mit der Übernahme eines anderen Bestandteils des Trainings beauftragt wird. Während der gesammten Veranstaltung gibt es immer genügend Gelegenheiten, um Fragen zu stellen und verschiedene Szenarien zu disskutieren. So kommt es auch, dass man von dem Se-minar immer profitieren kann, und das unabhängig davon, ob man gerade selbst Fragen gestellt hat, oder am Ende des Seminars einfach nur fertige Anrworten oder praktikable Lösungsansätze mitgekommen hat.

An der Stelle herzlichen Dank an Meister Trogemann, der sich immer die Probleme anhört und um passende Lösungen bemüht ist.

Richard Auer, 4. Dan, TSD Sunrise-Helios

Gup-Prüfung in Kirchdorf am Inn

Als Joachim Kandlbinder mich fragte, ob ich in seinem Verein in Kirchdorf am Inn die Gup-Prüfung abnehmen könnte, hatte ich sofort zugesagt. Es war eine Ehre für mich als Prüfer tätig zu sein.

Um 10 Uhr hatten sich alle 17 Prüflinge zur formalen Begrüßung aufgestellt. Es waren fünf Erwachsene und 12 Kinder, die zur Prüfung angemeldet waren. Jo machte das Aufwärmtraining, danach kamen die Weiß- und Orangegurte (alles Kinder), die mit vollem Eifer und Einsatz alles gegeben hatten. Sie zeigten verschiedene Fuß- und Handtechniken, liefen die ersten drei Hyungs sowie die SV-Techniken 1-5 und Partnerübungen 1-5.

Die Erwachsenen waren alle Grüngurte, sie machten ebenfalls alle geforderten Grundtechniken und zeigten die Hyungs bis zur Pyung Ahn Ih Dan, Hand- und Fußtechniken 1-10, Selbstverteidigung 1-10 und zum Schluß den Bruchtest. Nun fragte ich noch einige Begriffe, unter anderem die Symbole der Koreanischen Flagge, die die Prüflinge alle bestens beantworteten. Nachdem Jo und ich die vorläufigen Urkunden übergeben hatten, gingen wir zum gemütlichen Teil über (zum Essen).

Franz Schramel, 2. Dan, TSD Esting

Teilnehmer der Gup-Prürung in Kirchdorf am Inn.

Termine

14.04. - 15.04.2018
Freundschaftslehrgang in Lyon, Frankreich / Dr. A. Bernard, K. Trogemann

21.04. - 22.04.2018
Lehrgang für Fortgeschrittene in Issum / A. Brall, K. Trogemann

11.05. - 13.05. 2018
Sommer Lehrgang in Taching am See / K. Trogemann

09.06.2018
DTSDV Kinder- und Jugend Lehrgang in Eching / J. Kandlbinder, L. Kalo-janidis

22.06. - 24.06.2018
DDK-Lehrgang der Budokünste in Exleben, Thüringen / M. Glöckner, K. Trogemann uvm.

30.06.2018
Internationale Deutsche TSD Meisterschaft in Königsbrunn / M. Arnold, K. Trogemann

12.07. - 15.07.2018 WTSDA Weltmeisterschaft in Greensborro, USA / GM Robert Beaudoin

21.07.2018
DTSDV II Soo Sik- u. Ho Sin Sul Lehrgang in Solln / K. Trogemann

Alle TSD-Ereignisse 2018 können jederzeit auf der DTSDV-Homepage unter http://www.dtsdv.de/Verband/DE_Termine.htm einsehen werden.
Bitte beachten! Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die letztendliche Entscheidungskompetenz, die über die Zulassung zu einer Dan-Prüfung oder das Bestehen einer Dan-Prüfung beschließt, ausschließlich bei der Deutschlandvertretung der WTSDA liegt! Jedes in Frage kom-mende DTSDV-Mitglied der kann sich jederzeit wegen einer kompetenten Auskunft persönlich an die Vertretung wenden. *Klaus Trogemann, Yuk Dan, TSD Esting*

Bundesverdienstkreuz für Herbert Possenriede

München, 31. Januar 2018 (stmi). Innenstaatssekretär Gerhard Eck hat in München das Bundesverdienstkreuz am Bande an Herbert Possenriede ausgehändigt. Mit seinen Ordensverleihungen möchte der Bundespräsident die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf hervorragende Leistungen lenken, denen er für unser Gemeinwesen besondere Bedeutung beimisst. Der Verdienstorden wird an in- und ausländische Bürgerinnen und Bürger für politische, wirtschaftlich-soziale und geistige Leistungen verliehen sowie darüber hinaus für alle besonderen Verdienste um die Bundesrepublik Deutschland, wie zum Beispiel im sozialen und karitaiven Bereich.

Herbert Possenriede mit seiner Ehefrau Christa nach der Auszeichnung.

Herbert Possenriede aus Schweitenkirchen, Landkreis Pfaffenhofen an der Ilm, hat sich über Jahrzehnte durch sein ehrenamtliches Engagement für die Förderung des „Budo Sports“ auszeichnungswürdige Verdienste erworben. Bei „Budo“ handelt es sich um den Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste, sowohl national als auch international. Besonders anerkennenswert ist Possenriedes Beitrag zur Integration von Flüchtlingen und zur Völkerverständigung. Er gehört zu den bekanntesten Budo-Persönlichkeiten auf deutscher und internationaler Ebene. Gerhard Eck: „Er ist ein Vorbild für die Verkörperung und Weitergabe von Werten, beispielsweise Mut, Respekt und Hilfsbereitschaft.“ Die Energie und die Leidenschaft für seine Einsatzfreude zieht er aus einer Lehre des Zen: „Der Geist lenkt, der Körper vollführt, die Seele vereint beides“, die er mit Leib und Seele verinnerlicht hat. Durch sein enormes sportliches Fachwissen als Großmeister des Budo-Sports fühlt er sich als ehrenamtlicher Trainer und Betreuer stets mehr als verpflichtet, die Vielzahl von Budo-Techniken an alle Generationen - beginnend von kleinen Kindern bis hin zu Senioren - zu vermitteln. Er ist stets darauf bedacht, ein freundschaftliches Klima zwischen den Sportlern zu schaffen, bei dem u. a. Kameradschaft, Rücksichtnahme und Fairness im Vordergrund stehen.

Zu erwähnen ist auch seine aktive Unterstützung bei der Organisation und Durchführung von nationalen und internationalen Schulungen und Seminaren, die durch die damit verbundenen Aktivitäten und Beiträge ebenfalls zur Völkerverständigung beitragen. In seinen Selbstverteidigungskursen, die er nun schon seit vielen Jahren ehrenamtlich und ohne Vergütung anbietet, setzt er den Schwerpunkt insbesondere auf die Vermittlung gewaltfreier und deeskalierender Techniken. Diese verstärken das eigene Selbstbewusstsein und somit die Abwendung von Gewalt in verschiedenen kritischen Situationen. Des Weiteren liegt ihm stets an der Gleichstellung schwächerer oder hilfsbedürftiger Menschen und der aktiven Einbindung von Personen mit Migrationshintergrund. Dieses uneigennützige und vorbildliche Engagement führte dazu, dass er 2013 in seinem Heimatverein ein Pilotprojekt ins Leben rief, bei dem junge Menschen, die beispielsweise das Schicksal einer Flucht erlitten haben, kostenfrei Sport in der Gemeinschaft ausüben können. Zur Kommunikationshilfe und zur Attraktivitätssteigerung des Projekts sind zahlreiche Sportler aus dem benachbarten Ausland, wie z. B. Polen, Spanien, und Rumänien in den Trainingseinheiten aktiv, die seit Jahren mit ihren Familien in Deutschland leben. Mit seiner Begeisterung für den Sport etablierte er in seinem Heimatverein, dem „FC Schweitenkirchen“ 1981 die Judo-Abteilung und übernahm bis 2001 die Leitung und den Pressebereich. Aufgrund seines hohen Engagements wurde er zum Ehrenvorstand ernannt. In dieser Zeit gelang es ihm, bei seinen Schülern nicht nur große Begeisterung zu entfachen, sondern auch Erfolge einzufahren und das nicht nur in Oberbayern, Bayern und Deutschland, sondern mittlerweile auch bei Grand-Slam und World-Cup-Wettkämpfen. Seine Anfänge als junger Sportler in der Leichtathletik hinterließ ebenfalls Spuren. Bereits 1982 gründete er beim „FC Schweitenkirchen“ eine neue Abteilung „Leichtathletik-Sportabzeichen“, deren Leiter er seither ist. Im Rahmen verschiedener Kurse und Aktivitäten lehrt er auch hier sportlich faires Verhalten als Charakterfundament. Seit 2011 ist er Budo-Beauftragter und Kampfrichterobmann des Deutschen Dan-Kollegiums Bayern.

Ein Erinnerungsfoto von links Landrat Anton Westener, Innenstaatssekretär Gerhard Eck, Herbert Possenriede, DDK-Präsident Klaus Trogemann und Bürgermeister Albert Vogler.

Beim Bundes-DDK, dem Verband, der seit über 60 Jahren kompetenter Ansprechpartner für die verschiedenen Budo-Disziplinen ist, ist er seit 2013 Mitglied im Rechtsausschuss und seit 2014 Bundesbeauftragter für Kyudo. 2015 begleitete er einen Wochenlehrgang in Moskau. Dort hat er Sportler aus 20 Nationen im Vorfeld der Weltmeisterschaften durch Judotechniken auf die WM vorbereitet. Für 2018 hat er schon viele Einladungen zu internationalen Lehrgängen erhalten, bei denen er als Referent und Trainer antreten wird.

Text der Laudatio, vorgetragen von Innenstaatssekretär Gerhard Eck.
Fotos: Bayerischen Staatsministerium des Inneren, für Bau und Verkehr.

Goshin-Jitsu Kata-Lehrgang beim VfB Forchheim

Unter der Leitung von Gert Closmann, 7. Dan und Lollo Mittermeier, 4. Dan vom VfB Forchheim fand der 1. Katalehrgang 2018 in der Berufschulturnhalle statt. 18 Sportler aus ganz Bayern reisten an um die Goshin-Jitsu-No-Kata (nach Kodokan) zu lernen. Unter Kata versteht man ein festgelegtes System von Angriffen und Abwehren. Für die klassischen kriegerischen Künste in Japan war die Kata die Grundtrainingsart.

Die meisten der Ryu (Schulen) kannten kein freies Üben, denn viele der gelehrten Techniken waren, bei nicht eingeübter Ausführung tödlich. Deshalb wurde sie in Form von Kata unterrichtet. Kate heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren (Jigoro Kano- Gründer des Judo).

Nach intensivem Lernen legten fünf Sportler ihre Kataprüfung erfolgreich ab.

Bericht: Gert Closmann; Fotos: Ernst Lang

LG Berlin/Brandenburg

DDK-Landeslehrgang im Judo und Jiu Jitsu beim Zanshin-Dojo

Der Zanshin-Dojo-Vetschau e.V. richtete am 9. Dezember einen Landeslehrgang im Judo und Jiu Jitsu aus. Als Referent für Judo konnte Uwe Habermann (5.Dan) gewonnen werden. Gelehrt wurde die Nage no kata, die von den Teilnehmern intensiv geübt wurde. Uwe erklärte genauestens jede einzelne Technik und legte großen Wert auf die exakte Ausführung. Unterstützt wurde er dabei von Torsten Ebersbach (4. Dan) und unserem DAN-Beauftragten Manfred Künstler (7.Dan). Viele Mitglieder unseres Vereins nutzen die Judoeinheiten gleichzeitig als Vorbereitung für ihre nächste Prüfung.

Auf der zweiten Matte wurde parallel Jiu Jitsu unterrichtet. Referent war Uwe Männchen (5. Dan) gemeinsam mit seinem Bruder Jürgen (4.Dan). Es wurde die Abwehr von freien und Kontaktangriffen trainiert, wobei sie auch Abwehrtechniken aus unterschiedlichen Kampfkunst-Systemen einfließen ließen.

Im Tanbo Jutsu zeigte Peter Kaun (1. Dan) Abwehrtechniken mit einem Kurzstock die sehr effektiv und auch schmerzvoll für den Angreifer sind. Dabei ging es um die Abwehr von Schlägen und Kontaktangriffen, die mit Festlegetechniken beendet wurden. Über Dreißig Kampfsportler aus Berlin, Cottbus, Schwarzheide und Vetschau nahmen an diesem Lehrgang teil. Vielen Dank an das Trainer-Team aus Berlin und Horst Hilbig, Vorsitzender unserer Landesgruppe, die uns bei der Ausrichtung des Lehrgangs unterstützten.

Peter Kaun

„Den Himmel stützen und die Erde drücken."

Qigong Yangsheng 氣功

Qi Gong ist eine aus chinesischer Tradition stammende Bewegungsmeditation, die mittlerweile im Westen immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Als ein bedeutendes kulturelles Erbgut lassen sich seine Wurzeln bis weit vor unsere Zeitrechnung zurückführen. Der Wunsch zur Gesunderhaltung und zur Erhaltung der Lebenskraft bis ins hohe Alter, bis hin zur Unsterblichkeit, lies dieses System entstehen. Es bezog sich nicht nur auf körperliche Gesundheit, sondern auch auf die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit, der geistigen Entwicklung, was man Kultivierung des Lebens nannte. Hier entstand der Begriff „yangsheng" (Pflege des Lebens).

Daraus entstanden nicht nur gesunderhaltende Übungen, sondern auch Verhaltensregeln, die den Alltag bestimmten, Ernährungsmaßnahmen, Beschäftigung mit Künsten und dem Umgang mit der Natur.

Die 5 Säulen der chinesichen Medizin entwickelten sich: diese sind Akupunktur, Kräutermedizin, Tuinamassage, Ernährungslehre und Qigong.

Diverse Übungsmethoden fallen unter den Begriff Qigong. Dazu gehören Atemübungen, Kontemplationsübungen und bewegtes Üben mit unterschiedlichen Bewegungsformen. Der Begriff Qigong bedeutet nichts anderes, als „üben und kultivieren der jeweils individuellen Lebenskraft". Grundgedanke hierbei ist das Gesetz von Yin und Yang, ein Denkmodell, das aus der chinesischen Medizin und auch aus dem chinesischen Alltag nicht wegzudenken ist. Yin als materieller, Yang als der funktionsgebender Aspekt. Nur wenn beide ausgeglichen sind, ist der Mensch gesund. Beide zusammen werden bei den Übungen gestärkt und in Harmonie gebracht und unterstützen so die vitalen Funktionen des Menschen.

„Das Klare steigen und das Trübe sinken lassen."

Qigong-Übungen wurden nicht nur zur Lebenspflege eingesetzt, sondern auch als Grundlage für Kampfkünste und zur Kriegsführung. Auch in religiösen und philosophischen Aspekten spielte die Beschäftigung mit Qigong eine große Rolle.

Die neuere Geschichte des Qigong umfasst die Zeit vor und nach der Kuturrevolution. Sich auf alte Werte besinnend wurden in den 50er Jahren Institute gegründet, die Qigong in Kombination mit westlicher Medizin untersuchten. Es gab viele Forschungen zu diesem Thema und Studien, die die therapeutische Wirkung belegten. Während der Kuturrevolution wurden allerdings sämtliche Sanatorien geschlossen mit der Begründung des Aberglaubens; die Medizin in China war die westliche Medzin. Erst in den 80er Jahren durften Qigongmeister wieder offiziell ihre Übungen weiterentwickeln weiter weitererforschen. Methoden, die heute gelehrt werden, sind jüngeren Datums, aber als Grundlage entstammen sie den althergebrachten Übungen. Die verschiedenen Arten des Qigong lassen sich zusammenfassen in Übungen in Ruhe und in Bewegung, in Atemübungen, in Selbstmassageübungen, aber auch in hartes und weiches Qigong. Allen Übungen liegen Konzentration, Vorstellungskraft und Körperhaltungen zugrunde.

Vorreiter im Bereich medizinisches Qigong war Herr Liu Guizhen. Er gründete ein Sanatorium in Beidaihe (nahe Peking), das bis heute das einzige Zentrum ist, das die medizinische Wirksamkeit nachweist. Hier wird diese Methode in Form eines Qigong-Rezeptes angewendet, das speziell auf das Krankheitsbild zugeschnitten ist. Diese Methode nennt sich Neiyanggong – das innen nährende Qigong – und setzt sich zusammen aus Atemübungen, Selbst massageübungen, sowie Bewegungsübungen. Die Bewegungsübungen bauen aufeinander auf. Zunächst konzentrieren sie sich auf die Mobilität aber auch Stabilität der Wirbelsäule.

„Im Liegen den Sternenhimmel betrachten."

Ich selbst habe das große Glück, meine Ausbildung zum Neiyanggong bei der Tochter von Herrn Liu Guizhen, Frau Dr. Liu Yafei, sowie bei von ihr ausgebildeten Lehrern zu machen, sowohl in Deutschland wie auch in China. Da es sich um eine sehr dynamische Form des Qigong handelt, bei der, wie bereits erwähnt, zunächst viel Wert auf Wirbelsäulenbewegungen gelegt wird, ist es mir als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM ein großes Anliegen, dies weiterzugeben.

Ulrike Runge

Quellen: Leitfaden Qigong, Elsevier Verlag
Neiyangong, Liu Yafei
Fotos: Stefan Becker

Anm. der Redaktion: Ulrike Runge wird auch auf dem DDK Sommercamp in Elxleben als Lehrerin zu Gast sein.

Ulrike Runge ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Sie ist Mitglied der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng (www. qigong-yangsheng.de) und der AGTCM.

Ulrike Runge • Tel.: 0228 - 53 46 25-19
info@qigongbonn.de
http://qigongbonn.de

Warum Eltern ihr Kind während einer Null-Bock-Phase nicht vom Kampfkunstunterricht abmelden sollten

NULL-BOCK AUF TRAINING

Von Axel Schulze

Wir wissen es alle: Sport beugt Übergewicht, Haltungsschäden und Koordinationsstörungen vor. Ebenso werden soziale Kompetenzen geschult und die geistige Leistungsfähigkeit gestärkt. Wer schon in jungen Jahren aktiv mit Sport beginnt, bleibt meistens auch im Erwachsenenalter dabei und schafft damit ideale Voraussetzungen für ein gesundes, körperlich und geistig leistungsfähiges und langes Leben. Genau aus diesen Gründen melden viele Eltern ihre Kinder in einer Kampfkunstschule an. Kinder lernen sich dort zu behaupten. Die kontrollierte Bewegung (körperlich und geistig) erleichtert es ihnen, Selbstvertrauen aufzubauen. Sie können in einer Kampfkunstschule Erfolgserlebnisse haben, lernen aber auch wie es sich anfühlt zu verlieren. Sie entwickeln Ehrgeiz, wenn sie ihre vorgegebenen, aber auch selbst gesteckten Ziele verfolgen – wie zum Beispiel das Meistern von Gürtelprüfungen oder Wettkämpfen. Sie werden respektvoller im Umgang mit anderen Kindern. Die teils strengen Regeln der verschiedenen Kampfkünste bieten ihnen innere Sicherheit und eine Stabile Entwicklungsrichtung.

Nun ist es allerdings so, dass die Laune der Kinder, und damit oft auch die Lust auf das Training, nicht linear verläuft. Sie durchleben, wie auch in der Schule oder im privaten Bereich, immer wieder Hochs und Tiefs. Leider vergessen Eltern gern genau dies und geben schon bei kleinsten Anzeichen einer Null-Bock-Phase nach bzw. auf. Das dies nur in den seltensten Fällen förderlich, meist sogar schädlich für die zukünftige Entwicklung des Kindes sein kann, wird nicht beachtet. Aber mal ehrlich: Wer kann von sich selbst behaupten, dass er jeden Tag die gleiche Lust auf seine Aktivitäten hat? Auch wir Erwachsene haben unsere Hochs und Tiefs. Bei uns liegt der Unterschied allerdings darin, dass wir erkennen können, warum wir etwas tun - wir verstehen den Grund. Kinder können dies nur sehr selten selbst erkennen. Sie brauchen uns als Führung. All die vorgenannten Vorteile werden also oft innerhalb kürzester Zeit zunichtegemacht.

Die Null-Bock-Phase des Kindes siegt und die Eltern haben – scheinbar – ihre Ruhe. Natürlich geht diese Rechnung nicht auf. Der Grund ist auch recht einfach zu erklären: Kinder testen ständig sich selbst, ihre Eltern und alle anderen Personen in ihrem Umfeld. Es wird immer geschaut, wie weit man gehen kann. Lässt man die Kinder ständig gewähren, wird man die Rechnung hierfür nicht sofort bekommen. Sie kommt zeitversetzt. Spätestens im Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter. Da sie nie gelernt haben etwas wirklich durchzuziehen und Null-Bock-Phasen zu überwinden, werden sie es im Bereich der Studien- und Ausbildungszeit eher schwer haben. Ihnen fehlt die Erfahrung, auch schwierigere Zeiten zu meistern. Natürlich gibt es Möglichkeiten, mit diesen Null-Bock-Phasen umzugehen. Ein paar einfache Regeln können schon sehr viel bewirken:

Lass dein Kind nicht zu viele Aktivitäten auf einmal durchführen. Montags Kampfkunst, dienstags Musikschule, mittwochs Klettern usw. Das kann schnell zu viel werden. Zu viel Druck durch den Terminkalender bewirkt nur unnötigen Stress. Kinder brauchen das genaue Gegenteil – genügend freie Zeit. Man kann sicher alles einmal ausprobieren. Festlegen sollte man sich aber immer auf ein bis max. zwei Aktivitäten. Alles andere ist auf Dauer schädlich für die Kinder.

Hat man sich für eine Aktivität entschieden, z.B. das Kampfkunsttraining, sollte man dem Kind klar machen, dass es zu dieser Entscheidung auch für eine gewisse Zeit stehen muss. Eine vorab getroffene Vereinbarung mit dem Kind kann hier sehr hilfreich sein: „Wenn du das machen möchtest, musst du auch mindestens ein halbes, besser ein ganzes Jahr dabeibleiben.". Natürlich könnte man jetzt einwerfen, dass dieser Zeitraum für ein Kind nicht überschaubar ist. Darum geht es allerdings an dieser Stelle nicht. Kinder sollen lernen zu ihren Entscheidungen zu stehen – auch über einen längeren Zeitraum, den sie vielleicht nicht genau überblicken können. Lernen sie das nicht, werden sie es später schwerer haben als Kinder, die sich frühzeitig entsprechende Eigenschaften aneignen konnten. Ausdauer ist eine der wichtigsten Eigenschaften für Erfolg. Ausdauer bedeutet, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und unablässig das als jeweils nötig erkannte zu tun. Die Quelle der Ausdauer ist die Willenskraft. Ohne Willenskraft und Ausdauer wird es ein Mensch nur selten zu etwas bringen.

Als Elternteil sollte man sich früh die Fähigkeit aneignen, geschickt mit dem Kind zu verhandeln – es wird später einen großen Nutzen daraus ziehen können. Es hilft dem Kind nicht, immer alles genau nach dessen Vorstellungen zu gestalten. Kinder sollen bei wichtigen Entscheidungen mitreden dürfen, dann aber auch zu diesen Entscheidungen stehen – gerade bei der Wahl der Hobbys.

Was ist nun so besonders am Kampfkunstunterricht, dass es gerade bei diesem wenig sinnvoll ist, einer Null-Bock-Phase zu leicht nachzugeben? Es ist die gebotene Vielfalt. Kein anderes Hobby verbindet derart viele Lern- und Entwicklungsbereiche wie das Kampfkunsttraining. Es gibt fortschrittliche Länder auf dieser Erde, die diese Eigenschaft bereits erkannt und das Kampfkunsttraining fest in die Schulen integriert haben. Interessanterweise sind hier nicht nur asiatische Länder zu finden. Schon der Norden Europas geht mit diesem Thema wesentlich offener und entwickelter um als wir in Deutschland. Hierzulande sind angepasste Angebote an Schulen noch eher die Seltenheit. Bei uns zählen nach wie vor Massensportarten wie Fußball, Basketball oder Handball. Interessant ist, dass nicht wenige Fußballfunktionäre der Meinung sind, dass gerade dieser Sport in seiner jetzigen Form für Kinder „nicht optimal" ist. Man schaue sich einfach ein Spiel regionaler Mannschaften an. Es werden mehr Polizisten gebraucht als Spieler auf dem Platz stehen. Das Verhalten der dortigen Erwachsenen ist zudem nicht gerade das, was Kinder kopieren sollten. Genau das tun sie aber. Sie kopieren ständig.

Die Kampfkunstschule ist ein Ort der Begegnung mit gleichaltrigen und gleichgesinnten Freunden. Was gibt es besseres, als ein gemeinsames Hobby mit seinem Freundeskreis zu pflegen? Ein Tipp: Kinder sollten immer motivierend auf die nächste Stunde vorbereitet werden. Wecke Spannung und Vorfreude. Denn sportliche Zusammenkunft kann Kindern nur dann regelmäßig gelingen, wenn sie von ihren Eltern organisiert ist. Eine scheinbar kleine Aufgabe mit sehr großer Bedeutung, heißt es doch: In keiner Lebensphase ist Bewegung (körperlich und geistig) so wichtig wie in der frühen Kindheit.

Axel Schulze ist Kampfkunstlehrer (5. Dan, Tae Kwon-Do), Erfolgs- und Motivationscoach (mycoaching.club) mit über 20 Jahren Kampfkunsterfahrung sowie Experte im Bereich der Kindererziehung mit über 12 Jahren praktischer Erfahrung, davon 7 Jahre im aktiven Grundschuldienst. Zusatzqualifikation: Gewalt- und Präventionstrainer - Diplom (Bundesverband Gewaltprävention e. V.)

Kontakt:
Tel.: 0173 3761820
Mail: a.schulze@budosport.club

Das Fünfte Element

„Ein Schwert benutzen oder ein Pferd reiten, tue das in einem natürlichen Bewusstseinszustand, so als würdest du kein Schwert benutzen und kein Pferd reiten… dann wird alles ohne Wiederstände vollbracht, schwungvoll und mit Leichtigkeit.“

Yagyu Munenori, Der Weg des Samurai.

„When your spirit is not in the least confused, when the clouds of bewilderment are cleared away, there is the true void.“

Miyamoto Musashi,
The Book of Five Rings (Gorin no Sho)

Miyamoto Musashi (jap. 宮本 武蔵) wurde 1584 in Japan, im früheren Dorf Miyamoto in Mimasaka geboren und starb am 13. Juni 1645 in der Höhle Reigandō in Kumamoto. Er war ein berühmter herrenloser Samurai und Begründer der Niten-Ichiryū-Schwertkampfschule. Heute wird sein Buch als Quelle für Lebensweisheiten und Managementstrategien verwendet. Sein Buch „Gorin no Sho“ handelt von traditioneller Kampfkunst oder der Disziplin der Kriegsführung und er unterteilt es in fünf Abschnitte mit den Themen „Magie“, „Strategie“, „Taktik“ und „Kampftechniken“ denen er die Titel der Elemente „Feuer“, „Luft“, „Wasser“ und „Erde“ nach der japanischen Philosophie zuordnet.

Samurai Miyamoto Musashi

Interessanterweise existiert auch in der buddhistischen Philosophie eine entsprechende Aufteilung in Elemente, denen dort die „fünf primären Pranas“ entsprechen, die als vitale Energien Bestandteil jedes physischen, sinnlichen, geistigen und spirituellen Phänomens sind. Hierbei werden Eigenschaften wie „Festigkeit“ für die Erde, „Zusammenhalt“ für das an sich instabile Wasser, „Temperatur“ und „Umwandlung“ für das formlose Feuer sowie „Bewegung“ und „Transformation“ für die Luft zugeordnet. Ebenso Entsprechungen zu den Farben gelb, weiß, rot und grün sowie zu den Sinnen Geruch, Geschmack, Sehen und Berührung.

Diese zunächst vier Elemente werden durch ein fünftes komplettiert, welches die Farbe blau trägt, mit Hören und Klang in Verbindung gebracht wird, als Quelle der Materie gesehen und unterschiedlich charakterisiert wird. Die Bezeichnungen gehen von dem Begriff „Leere“ als dem die übrigen Elemente beinhaltenden Raum über den Begriff „Äther“ als einer feinstofflichen Substanz bis zum Begriff „Leerheit“ im Sinne der buddhistischen Philosophie mit dem Aspekt der Potentialität analog zum Begriff „void“ wie er bei Miyamoto Musashi als Benennung für sein letztes Kapitel auftaucht:

„In the void is virtue, and no evil. Wisdom exists, principle exists, the way exists. Spirit is void.”

Durch diese Bemerkung gibt Miyamoto Musashi uns fast am Schluss seines Werkes noch den essentiellen Hinweis der jenseits aller strategischen und taktischen Abhandlungen übergeordnet das „Wie“ betrifft, nämlich auf den Geisteszustand der ein Siegen eigentlich erst ermöglicht. Er zeigt hierzu die Notwendigkeit des nicht durch konzeptionelles Denken getrübten Geistes als wesentliche Voraussetzung auf.

Katas können uns über stetige Wiederholung und iterative Verfeinerung in den von Konzepten freien Geisteszustand „Mushin“ führen. Andererseits bewirkt eine im richtigen Geisteszustand ausgeführte Technik Kata, dass Budo Techniken oder sogar dass Wirkungsprinzipien von Naturkräften sich während der Isutsu no Kata offenbaren, falls eine geistig meditative Identifikation gelingt.

In der japanischen Lehre wird das Tantra der fünf Elemente (Mahabhuta) durch die „Biju Formeln“ „kha“, „ha“, „ra“, „va“, „a“ versinnbildlicht. Der japanische Dainichi Buddha der höchsten Erleuchtung umhüllt im „Mudra der sechs Elemente“ (Chikenin) mit der rechten Hand den Zeigefinger der linken Hand und symbolisiert so die Einheit der weltlichen fünf Elemente unter Hinzunahme des „Bewusstseins“ als sechstes Element.

In der tibetisch buddhistischen Philosophie führen die fünf Elemente in Verbindung mit den Wahrnehmungen der Sinne zu Hindernissen, den sogenannten „Kleshas“ (Unwissenheit, Ego, Gier, Wut, Furcht), die wiederum ursächlich für das Entstehen von „Karma“ sind. In der „drei Körper Lehre“ steht der „Dharmakaya“ Körper Buddhas für das Prinzip der Leerheit aber auch der Potentialität des Geistes, repräsentiert durch den schmucklosen Buddha Samantabhadra in Vereinigung (Yab/Yum). Aus diesem wiederum entstehen auf der zweiten Buddha Ebene des Sambhogakaya Körpers die fünf sog. Dhyani Buddhas als Repräsentanten für die Transformation der obigen Geistesgifte in die entsprechenden positiven Qualitäten, wie folgt:

- Akshobhya: durch spiegelgleiche Weisheit macht er Hass zu Mitgefühl
- Ratnasambhava: die Weisheit über Gleichheit aller Wesen macht Stolz zu Demut
- Amithaba: die differenzierte Wahrnehmung, macht Gier zu Nichtanhaftung
- Amoghasiddi: verwandelt Neid in allesvollendende Weisheit
- Vairocana: als Herr der Buddhafamilie wandelt er Unwissenheit in Buddhanatur

In der buddhistischen Heilkunde wird die Disbalance der Elemente über den Einfluss der Kleshas als Ursache für Erkrankungen gesehen und eine Harmonisierung der Elemente als lebensverlängernde Maßnahme. Dies kann zum Beispiel durch aktive Meditation auf die Qualitäten der Dhyani Buddhas bewirkt oder auch durch Teilnahme an einer durch einen tibetischen Lama durchgeführten Heilmeditation unterstützt werden. Ich freue mich, dass wiederum eine Heilmeditation hier bei uns anlässlich des bevorstehenden Besuches durch LHO Ontul Rinpoche stattfinden kann. (Platzreservierung für den 18. April ab 19:00 im Gemeindesaal Niederscheyern über den Autor)

Horst Witschel

Vorankündigung der LG Hessen

Hallo liebe Freunde und Sportkollegen, am 02./03.06.2018 findet dieses Jahr wieder unser Kampfsportlehrgang statt. Wir richten dieses Event, wie auch in den vergangenen Jahren, für die Landesgruppe Hessen des DDK e.V. aus. Auch dieses Jahr konnten wir wieder super Referenten für den Lehrgang gewinnen. Lasst euch überraschen. Ausschreibung folgt.

Uwe Debus aus dem DDK Facebook Mitgliederforum

LG Bayern

Gewaltprävention und Selbstverteidigungskurs

für Jugendliche ab 15 Jahre, Erwachsene u. Senioren
In diesem Kurs lernen Sie, wie man gewalttätige Auseinandersetzungen vermeidet, aber sich auch im Ernstfall gut verteidigen kann. Es werden verschiedene Verteidigungstechniken für typische Gefahrensituationen demonstriert und eingeübt. Die Techniken eignen sich für den Einsatz im Freien, im Gebäude und im Kraftfahrzeug ohne großen Gebrauch von Kraft, Akrobatik und Kondition. Der Kursinhalt ist auch für Personen mit Handicap nützlich. Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Beratung.

Ablauf: 08.03.18; 15.03.18; 22.03.18; 12.04.18; 19.04.18 > 5 Abende jeweils Donnerstag
Zeit: 19:00 – 21:15 Uhr fortlaufend laut Ablauf
Ort: Waldsportanlage 1,Tennishalle Leerstetten
Kosten: 80,- Euro pro Teilnehmer

In den Ferien findet kein Training statt. Für das Training bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Kursleitung:
Mario Campagna, 7. Dan, Träger des Schwarz- u. Rotweißgurt; Taekwondo-Lehrer; Lehrer für SV und Nervendruckpunkte_F / C-Lizenz_B -Lizenz_Prüfer-Lizenz; 40 Jahre Erfahrung im Nahkampf; Wettkampf u. Selbstverteidigung.
Thilo Horlbeck 1. Dan, Träger des Schwarzgurt, Assistenz -Trainer, 2. Platz Deutsche Meisterschaft- Formen Lehrer für SV u. Nervendruckpunkte.

Anmeldung :
Mario Campagna, Weißenburger Str. 1, 91126 Schwabach
Tel.: 09122-15711, E-Mail : mcpkvh@arcor.de
Thilo Horlbeck, Tel.: 0170 2111 086,
E-Mail : thilo_horlbeck@web.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Nächste wichtige Termine:

18. März 2018	Goshin-Jitsu, Training für Trainer 1 in Schwabach
21. März 2018	DDK-Bayern, Judo Techniktraining mit der Judo-Beauftragten von Bayerns, Karin Feist in Feucht.
21. März 2018	FCS-Judo JHV mit allen Unterabteilungen im V-Heim, Leitlhöhe 1
24./25. März 2018	Kyudo-Lehrgang in Ingolstadt mit John Bush
15. April 2018	DDK-Bayern, Judo Techniktraining mit der Judo-Beauftragten von Bayerns, Karin Feist in Feucht.
22. April 2018	Goshin-Jitsu Landeslehrgang Bayern in Forchheim
28./29. April 2018	Int. Verbandsoffener MA Budo / Stenka / DDK – Lehrgang in Schweitenkirchen, Max-Elfinger-Halle
5./6. Mai 2018	Int. Offener Stenka- Kampfsportlehrgang in Avignon / Frankreich
24. Juni 2018	Goshin- Jitsu DAN- und Prüferschulung in Schwabach TV 48
22.-24. Juni 2018	Budo- Sommercamp des DDK e.V. in Elxleben bei Erfurt/ Thüringen
1.-3. Juli 2018	Int.offen bei Budo-Bodo zum 70. Geb.tg.in Appenzell (CH)
08. Juli 2018	Goshin- Jitsu DAN-Prüfung 1 in Forchheim
21./22. Juli 2018	Int. Verbandsoffener Kampfsportlehrgang in Rott am Inn

Verfasser der Aufstellung: Herbert Possenriede

Termine 2018 Goshin-Jitsu

So. 22.04.2018	Goshin-Landeslehrgang Forchheim, 10-00h bis 17.00h, Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser- Heinrichstraße
So. 24.06.2018	Dan u. Prüferschulung 1 in Schwabach TV 48, 10.00h bis 13.00h, 91126 Schwabach, Jahnstr.
So. 08.07.2018	Danprüfung 1 in Forchheim ?, Ab 10.00h, Forchheim - Turnhalle der Anna-Volksschule Konradstraße 36
So. 23.09.2018	Training für Trainer 1, 10.00h bis 13.00h
So. 07.10.2018	Kata-Lehrgang 1 in Forchheim, 10.00h bis 13.00h 91301Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser-Heinrichstraße
So. 21.10.2018	Dan u. Prüferschulung 2 in Schwabach TV 48, 10.00h bis 13.00h, 91126 Schwabach, Jahnstr.
Sa. 24.11.2018	Goshinjitsu - Ninjutsu- Lehrgang Stöckach, 13.00h bis 18.00h Igensdorf - Turnhalle der Volksschule St.-Georg-Str. 20
So. 09.12.2018	Danprüfung 2 in Forchheim ?, Ab 10.00h, 91301Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser-Heinrichstraße

DDK Lehrer stellen sich vor

Mario Göckler

Vorsitzender der DDK Landesgruppe Thüringen und Sachsen

Zu meiner Person:
Mein Name ist Mario Göckler, ich bin 57 Jahre alt, verheiratet und habe eine 35 jährige Tochter. Seit meinem 6. Lebensjahr trainiere ich Kampfsport in den verschiedensten Bereichen und Stilen. Begonnen habe ich mit Judo, was ich bis zum heutigen Tage immer noch aktiv betreibe. Mit 12 Jahren habe ich mich zusätzlich mit Ju – Jitsu (Selbstverteidigung) beschäftigt, welches ich in verschiedenen Stilrichtungen ebenfalls bis heute aktiv betreibe. Seit 1989 habe ich mich zusätzlich mit dem Studium von Aikido beschäftigt. Ab 1994 bis heute beschäftige ich mich mit dem russischen militärischen Nahkampf (Sambo Combat Speznaz) und mit dem Chinesischen Tai Chi Chuan. Seit 2000 trainiere ich zusätzlich noch Capoeira. 1992 habe ich meinen eigenen Verein (Kampfsportverein Marico San e.V.) gegründet welchen ich bis heute sehr erfolgreich leite. Wir verfügen über ein eigenes Dojo (Trainingshalle) mit über 550 Quadratmetern. Dieses hat eine sehr umfangreiche und für die verschieden Kampfsportarten einzigartige Ausstattung an Trainingsfläche und entsprechendem Equipment.

Ich verfüge über eine Trainerlizenz der Sporthochschule Köln, bin lizensierter Prüf und Lehrreferent für verschiedene Kampfsportarten. Seit ca. 20 Jahren bin ich für diverse Bildungsträger als Dozent tätig. Diese Arbeit war für mich eine total neue Herausforderung, denn nun hatte ich es mit Menschen zu tun, die sich nur für eine kurze Zeit mit dem Gebiet Selbstverteidigung auseinander setzen wollten oder auch mussten. Ich musste deshalb das sehr umfangreiche Technikprogramm der verschiedensten Kampfsportarten auf ein überschaubares Programm an effektiven Selbstverteidigungstechniken selektieren und diese für alle schnell vermittelbar komprimieren. Natürlich ist dies ein Lernprozess sowohl für die Schüler, als auch für mich und meine Trainer. Ich persönlich bin der Meinung, dass es nie zu spät ist etwas Neues zu lernen und Sicherheit ist in den letzten Jahren ein sehr wichtiges und sensibles Thema, mit dem sich jeder auseinander setzen sollte. Durch meine jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet des Kampfsportes und meine aktive Trainertätigkeit, aber auch durch meine persönlichen Ansprüche Menschen interessantes Wissen zu vermitteln und natürlich auch durch die Herausforderung mit verschieden Menschen in allen Altersklassen zu arbeiten, freue ich mich natürlich immer über neue Dozentenaufträge, um interessierten Kampfsportlern mein Wissen und meine Philosophie zum Kampfsport zu vermitteln.

Mario Göckler und Dietmar Ernst bei den Aufnahmen für eine Technik Serie auf dem DDK Sommercamp.

Meine Graduierungen:
8. Dan Sambo Combat Speznaz
7. Dan Judo
6. Dan Nippon Seibukan Ju Jitsu
6. Dan Ju Jutsu
5. Dan Taiho Jitsu
5. Dan Ishin Ryu Ju Jitsu
2. Dan Karate

Meine Kontaktsdaten:
Mario Göckler
Mühlhäuser Ring 7
99189 Tiefthal
+ 03 62 01 / 8 68 64
0174 / 5 20 78 07
mgoeckler@aol.com

Anerkennungs- und „Verleihungs-Ritis" im heutigen Kampfsport!

Seit einigen Jahren macht sich eine doch seltsam anmutende Unsitte in den unterschiedlichsten Kampfsportarten breit. Der Drang nach zusätzlichen Anerkennungen und Verleihungen von unterschiedlichsten Graduierungen in diversen Kampfsportarten.

Es gibt mehr und mehr Herrschaften, die irgendwo bei einer fremden Organisation, nur zu oft bei einen der zahlreichen Phantasieverbänden, eine Urkunde mit einer ausgestellten Graduierung erworben haben und sich diese bei einem offiziell renommierten Verband zusätzlich anerkennen bzw. nachträglich legitimieren lassen wollen.

Traditionelle Verbände wie das DDK sind keine automatischen Anerkennungsmaschinerie von Urkunden, die von anderen Verbänden ausgestellt bzw. verliehen worden sind. Ausgestellte Urkunden von renommierten traditionellen Verbänden haben einen Wert, da die dort ausgestellte Graduierung mehr oder weniger vorher sowohl technisch als auch theoretisch überprüft wurde. Ein reines durchreichen einer Urkunde von fremden Verbänden, ist nicht die geübte gängige Praxis. Bei Anerkennungen muss der Antragsteller schon auf der Matte unter Beweis stellen, dass der gewünschte anzuerkennende Grad dem tatsächlich gezeigten Können entspricht.

Das Sammeln von hohen Graduierungen ist heutzutage zu einer Unsitte geworden. Es ist zum Kitzel des eigenen Egos verkommen. Es ist eine altbekannte Tatsache, dass man glaubt, dass das Ansehen oder Können eines auf der Matte agierenden Kampfkünstlers sich von seinem nach außen zur Schau gestellten Grad ablesen ließe. Den entsprechenden Nachweis bleiben viele schuldig!

Das Sammeln von hohen Graduierungen ist heutzutage zu einer Unsitte geworden. Es ist zum Kitzel des eigenen Egos verkommen.

Die Frage tut sich auf, warum man nicht gleich sein Können durch eine Prüfung bei einem anerkannten Verband ablegen will? Dann braucht man sich anschließend nicht um eine Anerkennung bemühen. Wer beim DDK einen höheren Grad erwerben möchte, muss schon mit Beiträgen zum Verband und Können praktisch wie theoretisch über das allgemeine Maß herausragen.

Um es einmal an einem Beispiel zu verdeutlichen. Jemand ist Mitglied in einem traditionellen Verband und könnte bzw. möchte eine Prüfung zu einer nächst höheren Graduierung ablegen. Aus irgendwelchen nicht klar definierten Gründen, z.B. weil es leichter ist, die Anforderungen nicht zu hoch, der für ihn evtl. benötigte Zeitaufwand geringer, Entfernung für ihn nicht so weit, Gebühren geringer usw., entscheidet er sich, diese Prüfung bei einem anderen Verband abzulegen. Dies unternimmt er auch noch ohne sich vorher bei seinem eigenen Verband höflicherweise eine Zustimmung für diese Vorgehensweise einzuholen. Kaum hat er die Graduierungsurkunde von dem anderen Verband in den Händen, möchte er diese sofort auch bei seinem eigenen Verband anerkennen lassen. Er zahlt somit zweimal die Gebühr, einmal für die Prüfung und einmal für die Anerkennung. Sein bisheriger Verband fragt sich nun, was das Ganze eigentlich soll?

Da sind ja die Leute, die die reguläre Ochsentour mit allen notwendigen Voraussetzungen im eigenen Verband wie alle anderen gehen, die Dummen, da diese sich ja an geltende Regelungen halten.

Eine Urkunde aus einem anderen Verband kann man nicht so einfach mir nichts dir nichts ohne vorherige theoretische und praktische Überprüfung anerkennen. Erst recht nicht, wenn sie von einem fremden Verband aufgrund von nicht nachprüfbaren Leistungen von diesem Verband verliehen wurde. Mit welchem Recht fordert man von seinem Verband so eine Vorgehensweise, wenn man beim eigenen Verband keine entsprechend zu würdigen Beiträge geleistet hat!

Was weiterhin seltsam ins Auge fällt: Da erwerben noch relativ junge Herrschaften für sie nicht adäquat einen 9. oder 10. Dan innerhalb eines recht kurzen unrealistischen Zeitrahmens. Dabei braucht es für eine ernsthaft betriebene Sportart bzw. Kampfkunst in der Regel mindestens ca. 40 Jahre, um nur durch Prüfungen einen 7. Dan in der jeweiligen Sportart zu erwerben. Im Fernöstlichen sieht man keinen Meister unter einem bestimmten Alter in einem höheren Rang. Alles andere ist nach deren Auffassung unehrenhaft. Übrigens steht die Zahl 10 im asiatischen für perfekt. Aber kein Mensch kann nun einmal perfekt sein. Aus diesem Grund haben die überwiegenden traditionellen Verbände auch keinen Dangrad über 9 hinaus. Verliehene Dan-Grade von fremden Verbänden können der Logik nach nicht anerkannt werden. Hier gibt es keine Leistungsbasis für den eigenen anerkennenden Verband!

Ein weiterer Punkt: Man kann sich nur in einigen wenigen (2-3) Kampfkünsten im Laufe eines aktiven Sportlerlebens ein profundes Können und Wissen aneignen. Was soll also die Urkundensammelei? Judo, Jiu Jitsu/Ju Jutsu, Aikido, Karate eignen sich dazu, im Laufe der Jahre aufgrund etlicher Gemeinsamkeiten und artverwandte Elemente, parallel versetzt ein adäquates Können auch in höheren Graduierungen anzueignen. Das gleiche gilt auch für Tae Kwon Do, Tang Soo Do und Hap Ki Do.

Wer eine Anerkennung seiner anderweitig erworbenen Graduierung haben möchte, kommt nicht daran vorbei, das entsprechende Können auf der Matte unter Beweis zu stellen.

In diesen vorher genannten Beispielen ist es im Laufe eines längeren Sportlerlebens durchaus möglich, in mehr als einer artverwandten Sportart eine höhere Graduierung aufgrund des in ihr erreichten Könnens zu erwerben. Aber in mehr als 2 bis 3 Disziplinen ist dies nicht realistisch.

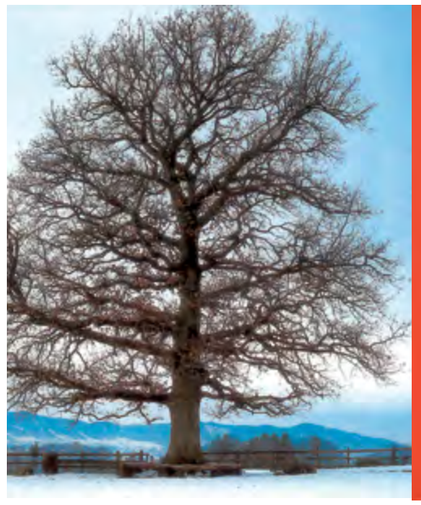
Es spricht auch nichts dagegen, seine erworbenen Graduierungen entsprechend den jeweiligen Verbänden zuzuordnen, ohne sich diese gleichrangig in einem weiteren Verband anerkennen zu lassen.

Beispiel:
6. Dan Judo - GMK
5. Dan Judo - DDK
3. Dan Judo – DJB
oder
1. Dan Shotokan Karate - DKV
3. Dan Waduryo Karate – DDK
usw. hier gibt es viele reale Möglichkeiten.

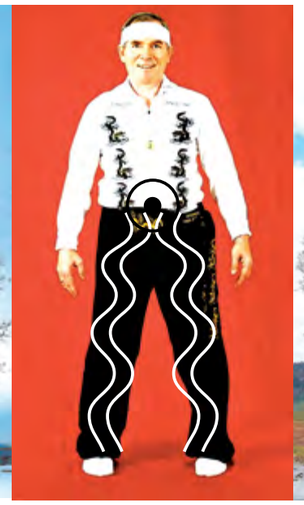
Wer also eine Anerkennung seiner anderweitig erworbenen Graduierung haben möchte, kommt nicht daran vorbei, das entsprechende Können auf der Matte unter Beweis zu stellen. Ein tatsächlicher Könner hat damit auch kein Problem. Denn auf der Matte sollte jeder unabhängig seiner Graduierung zeigen können, was er wirklich draufhat. Dann wird er auch für ernst genommen. Nur so hat auch eine anerkannte Urkunde ihren tatsächlichen Wert.

Klaus Trogemann

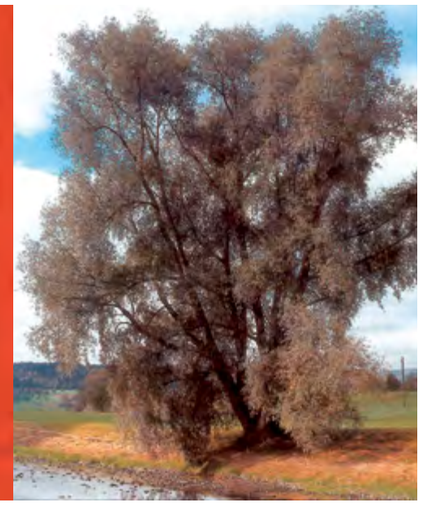
Chikung Übungen mit und von Großmeister Horst Zettner



Der Eichenbaum besitzt Yang-energetische Kräfte



Sich verwurzeln wie die Eiche und sich bewegen wie die Weide



Der Weidenbaum besitzt Yin-energetische Kräfte

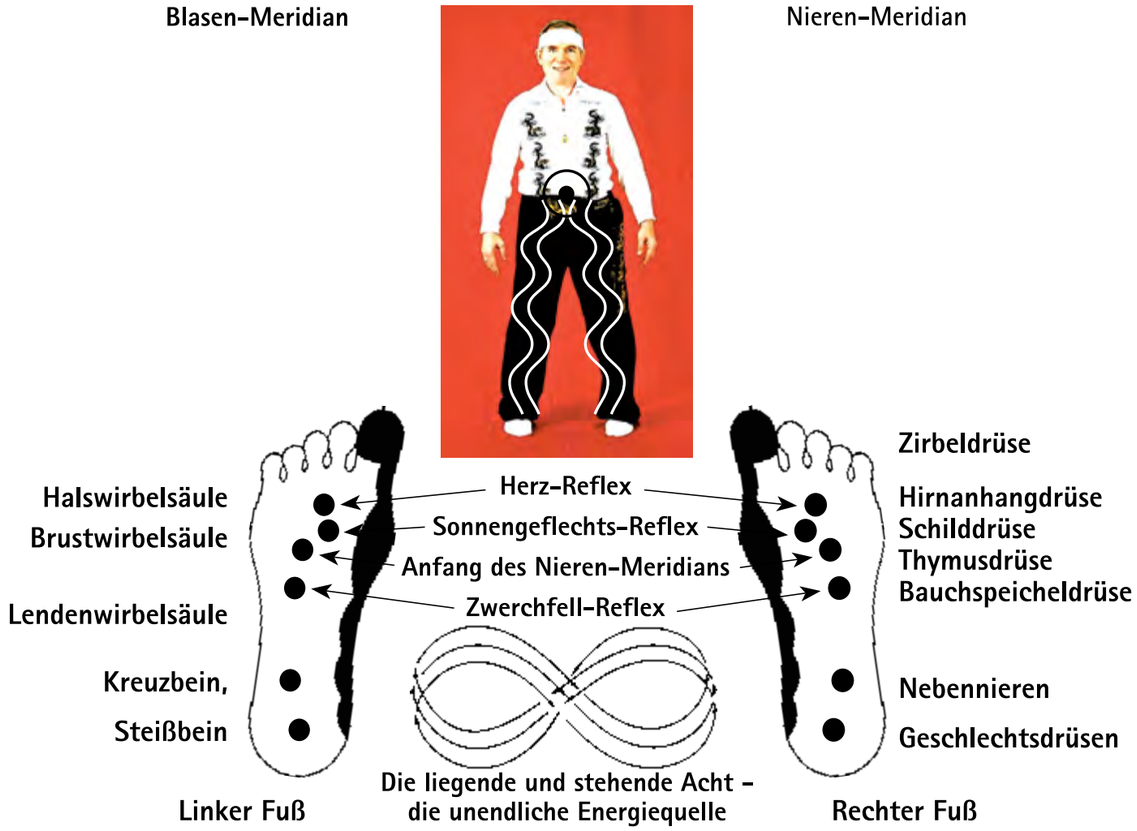
„Rückkehr des Frühlings"

Eine über sechsjahrtausende alte Verjüngungsübung aus dem Chikung

Für diesen Übungsablauf ist der Zeitaufwand für Männer 15 Minuten und für Frauen 10 Minuten.

Übungsablauf der Meridian-Schüttelübung

1. Stehen Sie aufrecht, beide Füße sind im Abstand Ihrer Schulterbreite parallel auf den Boden aufgesetzt, die Zehen zeigen nach innen. Die Arme hängen locker an den Körperseiten herab. Verwurzeln Sie Ihre Füße fest mit dem Erdboden.
2. Entspannen Sie Ihre Muskeln und blicken Sie gerade aus. Lächeln Sie und imaginieren Sie das Gefühl von Jugend und Frische. Lassen Sie alle störenden Gedanken vorbeiziehen und bewahren Sie eine harmonische Stimmung.
3. Entspannen Sie noch einmal bewusst alle Muskeln und beginnen Sie dann aus den Kniekehlen heraus mit einer „wippenden Auf- und Abwärtsbewegung", die wellenmäßig den ganzen Körper erfasst, ohne dass Ihre Füße die Verwurzelung mit dem Erdboden aufgeben.
4. Während dieses wippenden Bewegungsablaufes bleiben die Fußsohlen fest auf dem Boden aufgesetzt und fangen federnd diesen Bewegungsrhythmus des Körpers auf. Das wellenförmige Wippen geht ausschließlich von den Kniegelenken aus, die Schultern bleiben dabei entspannt und dürfen nicht hochgezogen werden.
5. Versuchen Sie auf keinen Fall, den Atem bei dieser Übung zu „kommandieren", er wird sich ganz von selbst dem Bewegungs-Rhythmus anschließen. Sie sollten beim Schütteln immer das Gefühl haben, dass alle Muskeln und Organe einschließlich der Zähne mitzittern.



Wirkungsweisen

1. Dies ist eine Meister-Übung für Reinigung, Entgiftung und Entspannung sowie für Energiezuführung, Heilung und Beruhigung des gesamten Organismus. Regulierung des Nerven-, Lymphdrüsen- und endokrinen Systems; Harmonisierung des Bauch-, Herz- und Kopf-Hirns sowie Steuerung der Sexual-Energie bei Mann und Frau.
2. Mit dieser Chikung-Übung „Rückkehr des Frühlings" wird das Sonnengeflecht stimuliert und mit der schüttelnden Bewegung der einzige Reflex- und Nervenpunkt in der Mitte des Zwerchfells aktiviert. So ist es nicht verwunderlich, dass diese Übungs-Form das Sonnengeflecht und alle entscheidenden Reflex- und Nervenpunkte harmonisiert.
3. Diese Besonderheit schult nicht nur die körperliche Fitness (unterer Dandian) sondern auch die geistige Mitte (mittlerer Dandian) und das seelische Gleichgewicht (oberer Dandian) und führt zur völligen Entspannung des gesamten Nerven-, Lymphdrüsen- und endokrinen Systems.
4. Dazu ist allerdings ein 5 mal tägliches Training pro Woche notwendig, um das aus „den Fugen geratene Nervensystem" zwischen dem Bauch-, Herz- und Kopf-Hirn wiederherzustellen.

Copyright by Karate- und Chikung-Großmeister Horst Zettner
Fax 0951 700 983 38 · Tel. 0951 700 983 39
Mobil 0151 233 099 09
E-Mail Kontaktadresse: horst.zettner@yahoo.de

Die 24er Pekingform Taijiquan by Stefan Wahle: Meditation in Bewegung

Die 24er Pekingform Taijiquan im Yang-Stil wird mit über 200 Fotos im Detail dargestellt. Jeder kleine Zwischenschritt dieser beliebten Taiji-Form ist erkennbar und auch für Anfänger nachvollziehbar. Ergänzt wird das Ganze durch ausführlich erklärende Texte. Die Pekingform ist ideal, um einen ersten Einstieg ins Taiji sowie Harmonie von Körper, Geist und Seele zu finden. Der Autor ist Mitglied im Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland .

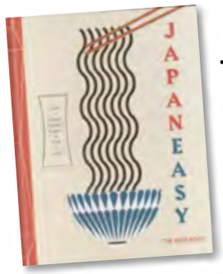
Stepan Wahle hat uns drei Bücher für unsere Leser zur Verfügung gestellt. Diese werden unter allen Einsendern verlost, die uns die Frage richtig beantworten: „Wann wurde die 24er Pekingform entwickelt?" Bitte die Antwort bis 15. April an stefan.becker@ddk-ev.de mailen. Wer den Kampfsportlehrer und Autor Stefan Wahle einmal persönlich kennen lernen möchte, kann dies auf der Leipziger Buchmesse vom 15.-18.03., Halle 5, Stand D330. DDK-Mitglieder erwartet ein kleines Give-a-way am Stand. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die 24er Pekingform Taijiquan by Stefan Wahle: Meditation in Bewegung
ISBN 978-3-8423-8185-8, Paperback, 116 Seiten, über 200 Fotos
TB: 9.99 € / E-Book 7,49 €

Selbstvertrauen & Selbstbehauptung spielerisch vermitteln - Das Krav Maga Survival-Programm für Kids

Das Krav-Maga-Survival-Programm für Kinder von Lena Madsen, Tom Madsen, Markus von Hauff hat zum Ziel, Kinder vor Gewalt und sexuellen Übergriffen zu schützen. Da Erwachsene nicht in der Lage sind, Kinder vor jeglichen Gefahren zu schützen, kann es nicht darum gehen, alle Gefahren von Kindern fernzuhalten, sondern darum, die Kinder zum Selbstschutz zu befähigen und selber Lösungen zu finden. Dieser Ratgeber richtet sich sowohl an Eltern als auch an Erzieher, Lehrer oder Sporttrainer. Nach einer theoretischen Einführung wird eine große Auswahl praktischer Übungen genau beschrieben. Diese lassen sich zu Hause, im Kindergarten, in der Schule oder im Sportkurs mit Kindern durchführen.

Selbstvertrauen & Selbstbehauptung spielerisch vermitteln -
Das Krav Maga Survival-Programm für Kids
- von Lena Madsen, Tom Madsen, Markus von Hauff
Taschenbuch: 144 Seiten, Verlag: pietsch; Auflage: 1 (29. Juni 2017)
ISBN-10: 3613508478, ISBN-13: 978-3613508477
Größe: 14,4 x 1 x 20,8 cm, Preis: 14,95



Neuerscheinung

Japaneasy - So einfach ist die japanische Küche

Viele Budoka schätzen auch die japanische Küche. Daher heute einmal eine Empfehlung für das Kochbuch „Japaneasy" von Tim Anderson.
Die über 70 einfachen und schnellen Rezepte sind der perfekte Einstieg in die japanische Küche. Alle authentisch asiatischen Rezepte werden mit nur sieben Spezialzutaten unkompliziert zubereitet. Rezepte wie Miso-Suppe, Lachs-Avocado-Gurken-Sushirolle, Tempura, Rinder-Reis-Schale, Dashi oder Matcha-Mascarpone-Creme werden anschaulich erklärt. Tim Anderson, Meister des asiatischen Soulfoods, erlernte das Handwerk der japanischen Küche selbst in Los Angeles und Tokyo. (sb)

Japaneasy - So einfach ist die japanische Küche von Tom Anderson
DK Verlag, ISBN 978-3-8310-3451-2, 224 Seiten, 197 x 255 mm
Ca. 110 Farbfotografien und Illustrationen, Preis: 19,95 €

Best Stretching: Dehn-Übungen für alle Sportarten

Für Sportler aller Disziplinen ist Dehnen ein Muss, denn nur mit gezielter Vor- und Nachbereitung ist es möglich, die Leistungsfähigkeit zu steigern, optimale Ergebnisse zu erzielen und schnell zu regenerieren. Wichtig dabei ist es, dass jeder das für sich selbst geeignete Dehnvorgehen wählt. Dieses Standardwerk von Christoph Delp enthält alles Wissenswerte über das Dehnen allgemein sowie spezielle Übungen für den Oberkörper wie auch für Hüfte, Beine und Gesäß.

Best Stretching: Dehn-Übungen für alle Sportarten
Taschenbuch: 128 Seiten, Verlag: pietsch; Auflage: 1 (29. Juni 2017)
ISBN-10: 361350846X, ISBN-13: 978-3613508460
Preis: 14,95 €

Impressum

DDK-Magazin
Herausgeber:
Deutsches Dan-Kollegium e.V., Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i
82140 Olching
08142 / 1 37 73
08142 / 17 99 72
klaus.trogemann@ddk-ev.de
Internet: http://www.ddk-ev.de
Facebook: http://www.facebook.com/DDKev
E-Mail: redaktion.online@ddk-ev.de

Redaktion:
Stefan Becker (sb) stefan.becker@ddk-ev.de
Klaus Trogemann
Lektorat: Dr. Horst Witschel / Herbert Possenriede

Redaktionsschluss DDK-Magazin Nr. 79:
25. Mai 2018

Anzeigenrepräsentant/Produktion:
Visuelle Kommunikation • Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
Tel: 0228 / 53 46 25-17
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: © 2018 by DDK e.V.
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
Mit Namen versehene Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Bei den für das DDK-Magazin zur Verfügung gestellten Text- und Bildmaterial halten die Autoren den Herausgeber von Rechten Dritter nach §97 UrhG frei. Das gilt insbesondere für das Recht am eigenen Bild nach §§22 und 23 KUG.

DDK Meister ab 6. Dan

Alle DDK-Danträger mit einer Graduierung ab dem 6. Dan sind auch auf unserer Internetseite unter http://www.ddk-ev.de/ueber-ddk/meister-ab-Dan-6/ veröffentlicht. Sofern ein Budoka in der Presse, auf Lehrgängen, Veranstaltungen o.ä. mit einer entsprechenden Graduierung in Erscheinung tritt, dieser Budoka aber nicht auf unserer Homepage gelistet ist, hat er diese folglich nicht durch Prüfung, Verleihung oder Anerkennung vom DDK erhalten.

9. Dan - KuDan 九段

Buchholz	Alfred	Judo
Nest	Lothar	Judo

8. Dan- HachiDan 八段

Albert	Walter	Karate
Brauhardt	Reiner	Aikido
Hofmann	Wolfgang	Judo
Kahlert	Wilhelm	Judo
Richard	Emil	Judo
Seibold	Dieter	Judo
Stoll	Harald	Judo
Zettner	Horst	Karate

7. Dan - ShichiDan 七段

Albers	Heinz	Judo
Alpers	Horst	Judo
Bartels	Klaus-Dieter	Judo
Beyer	Gerhard	Judo
Braun	Helmut	Karate
Dingeldein	Klaus	Karate
Dörbandt	Engelbert	Judo
Göckler	Mario	Judo
Gottfried	Hans	Judo
Herz	Fredy	Judo
Hönig	Günther	Judo
Hoffmann	Heinz	Karate
Krause	Detlev	Ju-Jutsu
Künstler	Manfred	Judo
Lehmann	K.-Ludwig	Judo
Mundl	Frank	Jiu-Jitsu
Mundl	Hans	Jiu-Jitsu
Paluch	Hans-J.	Karate
Possenriede	Herbert	Judo
Pervölz	Erwin	Jiu-Jitsu
Rottscholl	Heinz	Jiu-Jitsu
Schmiedel	Rüdiger	Karate
Schmitt	Gerhard	Ju-Jutsu
Schnabel	Arthur	Judo
Schreiner	Fritz	Judo
Spiess	K. Otto	Judo
Strumberger	Herbert	Judo
Tonnelier	Hans-J.	Judo
Trogemann	Klaus	Hap Ki Do
Trogemann	Klaus	Ki Gong
v.d. Groeben	Alexander	Judo
Weiß	Sieghard	Jiu-Jitsu
Wiese	Fritz	Judo

6. Dan - RokuDan 六段

Aoki	Mitsuyoshi	Judo
Barth	Paul	Judo
Bauer	Harald	Karate
Bauer	Rudi	Judo
Beilfuß	Charly	Judo
Bettens-Schwartzkopff, Mark		Judo
Braun	Adolf	Judo
Breitstadt	Horst	Judo
Burger-Leimeister, Rolf		Judo
Campagna	Mario	Taekwondo
Cekirge	Rasim	Kickboxen
Daum	Werner	Judo
David	Christophe	Jiu-Jitsu
Feist	Karin	Judo
Gerstner	Martin	Jiu-Jitsu
Göhrmann	Joachim	Ju-Jutsu
Görtz	Volker	Judo
Haack	Günther	Judo
Haas	Dieter	Karate
Haist	Albert	Judo
Henning	Ernst	Judo
Karstädt	Wulf	Judo
Keles	Kasim	Karate
Kiontke	Dieter	Judo
Klempert	Harry	Judo
Krämer	Martin	Judo
Liebing	Jürgen	Judo
Märtins	Hasso	Judo
Mattern	Manfred	Judo
Monreal	Winfried	Judo
Moseleit	Gotthelf	Judo
Müller	H.-Jürgen	Judo
Odhofer	K.-Heinz	Jiu-Jitsu
Özdemir	Gökay	Karate
Paluch	Claudia	Karate
Pütz	Ulli	Judo
Rausch	Fritz	Judo
Reich	Peter	Judo
Reinholz	Ralf	Judo
Retzek	Joachim	Jiu-Jitsu
Richmann	Willi	Judo
Rudiger	Erich	Judo
Schaal	Helmut	Judo
Schajor	Jürgen	Judo
Schreiner	Norbert	Judo
Schwinte	Rüdiger	Karate
Siegel	Klemens	Judo
Stange	Marc-Oliver	Jiu-Jitsu
Stranz, Dr..	Steffen	Judo
Trogemann	Klaus	Tang Soo Do
v. Angern	Rui-Arno	Judo
Valentin	Dietmar	Judo
van Hoa	Louis Cao	Judo
Wagner	Karl	Judo
Weigelt	Helmut	Jiu-Jitsu
Weise	Günter	Judo
Weiß	Sieghard	Judo
Wolter	P. Otmar	Judo

In Erinnerung an unsere verstorbenen Meister

Wegener	Rolf	9. Dan
Bogaschewsky	Robert	8. Dan
Flach	Georg	8. Dan
Metzler	Heiner	8. Dan
Sievers	Werner	8. Dan
Volkmann	Peter	8. Dan
Weinmann Dr.	Wolfgang	8. Dan
Andreß	Rolf	7. Dan
Bethke	Bodo	7. Dan
Donciu, Mihail-Gheorgh		7. Dan
Kusenberg, Karl-Walter		7. Dan
Mader	Alfred	7. Dan
Niezen	Jaap	7. Dan
Popp	Ortwin	7. Dan
Friese	Gerd	6. Dan
Greiner	Gerhard	6. Dan
Grott	Eduard	6. Dan
Kasel	Johann	6. Dan
Lücke	Dieter	6. Dan
Rast	Dieter	6. Dan
Schäfer	Manfred	6. Dan
Schüler	Gerhard	6. Dan

Sollten wir an dieser Stelle jemanden versehentlich nicht erwähnt haben, bitten wir um Nachricht an:
Stefan Becker - DDK Redaktion
Markusstr. 25, 53129 Bonn
0228 / 7 48 23 9-0, 0228 / 7 48 23 9-1
stefan.becker@ddk-ev.de

Stand: 08.01.2018

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 / 53 46 25-17/-18
stefan.becker@ddk-ev.de

Jugendreferentin
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
Mark Bettens-Schwartzkopff
Müllerskamp 18, 27283 Verden / Aller
04231 / 6 35 78
bg.judo@ddk-ev.de

FG Ju-Jutsu
Gerhard Schmitt
Am Spielplatz 11, 35066 Frankenberg
bb.jujutsu@ddk-ev.de

FG Karate
Horst Zettner
Seehofstr. 12, 96163 Gundelsheim
0951 / 7 00 983 39
0951 / 7 00 983 38
Mobil: 0151 / 23 30 99 09
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
Klaus Trogemann
Palsweiser Straße 5-i
82140 Olching
08142 / 1 37 73
08142 / 17 99 72
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/ 83 42 82
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
Mark Bettens-Schwartzkopff
Müllerskamp 18
27283 Verden / Aller
04231 / 6 35 78
lg.niedersachsen@ddk-ev.de

LG Nordrhein-Westfalen
Giuseppe Sansone
Rethelstr. 59, 40237 Düsseldorf
0211 / 96 83 310
0211 / 96659 247
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.thueringen@ddk-ev.de

Fachbeauftragte

Aikido
Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
/ 0228 / 53 46 25-17/-18
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
Benjamin Billmann
Birngartenweg 143,
64291 Darmstadt
0151 / 67171717
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.kigong@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
Jewgenij Tebelew
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 Versand
Stefan Becker
stefan.becker@ddk-ev.de

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

Chi Kung Chin. Heilkunst
Horst Zettner
horst.zettner@yahoo.de

DDK-Magazin Anzeigenrepräsentant und Produktion
Visuelle Kommunikation
Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
/ 0228 / 53 46 25-17/-18
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