G 58126

DDK-Magazin

25. Jahrgang
Oktober 2018
4,80 €

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

Kampfsportlehrgang der LG Hessen in Ehringhausen

Christian Kautenburger ist neuer FB Kickboxen

DDK Mitgliederver-sammlung in Saarbücken

Nr. 80

DDK-Lehrtafel Nr. 1: D

Das japanische Rang-Syster

Menkyō, Lehrer mit Lehrberechtigung	Tōkyō Gradeeinteilung	Gürtel-streifen	Dan-Grad	japanische Bezeichnung
[illegible] Die höchsten Dan-Meistergrade. Die erfolgreichen Kämpfer und Krieger mit praktischen Prüfungen auf der Matte.	[illegible] Lehrgrade	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] Die gehobenen Dan-Meistergrade. Die erfolgreichen Lehrmeister (Vorbildung ab 6. Dan, Prüfung möglich).	[illegible] (Dōkōkai)	[illegible]	[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
	[illegible] Meistergrade (Iro-Dōkōkai)		[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible] Ehrengrade		[illegible]	[illegible]
			[illegible]	[illegible]

Erklärungen

Das obige Rangsystem gilt für die Budo-Disziplinen Judo, Karate, Aikido, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Kendo, Taekwondo, Thai-Boxen und Tang-Soo-Do (Hapkido, Kyudo). Für andere Budosportarten ist diese Grad-Einteilung analog anzuwenden.

Die Vergabe von Dan-Graden durch Verleihung

Die Verleihung des 1. Dangrades ist ohne technische (praktische) Prüfung auf der Matte nicht möglich.

*Budoka, wörtlich: „Dan-Grad tragender Person"

*Budoka, wörtlich: „Personen mit hohem Dan-Grad"

Die Vergabe von Dan-Graden durch Anerkennung

Jeder, der außerhalb des DDK den 1. bis 5. Dan-Grad durch Prüfung erworben hat, kann die Anerkennung dieses Dan-Grades beim DDK beantragen, wenn dazu die erforderlichen Bedingungen erfüllt sind.

5. Dan-Grad

Mit Beginn des 30. Lebensjahres ist die Verleihung ab 5. Dan-Grad (ohne praktische Prüfung) möglich.

6. Dan-Grad

Ab 6. Dan (rotweißer Gürtel bzw. rot-weiß gekleidet) gilt der Budoka als „Großmeister". Beim Tragen des Gürtels

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4
Prüfungen 5

Fachgruppen
Kickboxen 8
Goshin-Jitsu 9
Tang Soo Do 19

Aus den Landesgruppen
Hessen 6
Thüringen 10
Bayern 11 - 13

Forum
Itsutsu no kata - Teil 2 von Dietmar Ernst 12-14
Porträt - Horst Zettner 16-17
Stempelverzeichnis 15
Fitness in der Kampfkunst und im Kampfsport 18
Buch Rezension: Budo Spiele 20
Der unschätzbare Wert der Verlässlichkeit 22
Beitrittsantrag 24
Meister ab 6. Dan 25
Bücher / Impressum 26

Termine 15

Anschriften U4

Titelfoto:
Ulrike Runge, Garten in Beidaihe (nähe Peking).

Liebe Mitglieder des DDK,

das dritte Quartal von 2018 war geprägt von den Vorarbeiten zur Mitgliederversammlung am 13.10.18 in Saarbrücken. Galt es doch nach zweijähriger intensiver Vorarbeit eine neue zeitgemäße und effektiv handhabbare neue Satzung für das DDK von der Delegiertenversammlung zu verabschieden und erfolgreich auf den Weg zu bringen.
Diese vorliegende Satzung wurde nach einer Diskussion, auf der noch offene Fragen mit Unterstützung eines Fachanwaltes für Vereinsrecht geklärt wurden, auf dieser Mitgliederversammlung am 13.10.18 in Saarbrücken einstimmig angenommen!

Sie wird in den nächsten Tagen mit Unterstützung dieses Fachanwaltes ins Vereinsregister und beim zuständigen Finanzamt eingereicht. Sie ist nun die Grundlage unserer weiteren Verbandsarbeit. Die Ordnungen werden jetzt sukzessive entsprechend der neuen Satzung angepasst bzw. überarbeitet.
Lobenswert ist zu bemerken, dass aufgrund der einhelligen Meinungen die Versammlung schon zweieinhalb Stunden früher als veranschlagt beendet werden konnte.
In einer am Abend anschließend stattgefundenen Vorstandssitzung, wurden auf Basis dieser neuen Satzung folgende Beschlüsse gefasst: Die Funktion des Webmasters entfällt zukünftig und die Aufgaben werden zwischen dem Schatzmeister und Pressereferenten aufgeteilt.

Die bisherigen Fachgruppen Judo, Jiu Jitsu, Ju Jutsu, Goshin Jitsu und Karate werden in Fachbereiche umgewandelt. Der Fachbereich Judo wird neu besetzt. Der Vorsitz der Landesgruppe NRW wird neu besetzt. Die bisherige Aufteilung in vier Regionen wurde aufgehoben. Es wird ein neuer Fachbereich Whu Shu eingeführt und mit einem Funktionsträger besetzt. Der Fachbereich Kick-Boxing wird neu besetzt. Die Funktion Gewaltprävention ist zur Zeit vakant.

Der bisherige Rechtsausschuss wurde laut neuer Satzung in einen zeitgemäßen Schlichterausschuss umgewandelt und sein Vorsitz neu besetzt. Der bisherige Vorsitzende wird die Funktion eines Justiziars mit Rede und Beratungsrecht für das DDK übernehmen.
Auf dieser Versammlung wurden ebenfalls Dan-Urkunden an verdiente Mitglieder überreicht, deren Fähigkeiten und Kompetenzen in deren jeweiligen Sportarten anlässlich des DDK Sommercamps in Elxleben überprüft wurden. Siehe DDK Magazin 79.

Inzwischen wurde, wie schon seit längerer Zeit angekündigt, eine zentrale Dokumentenablage für den DDK Vorstand auf einem Server installiert. Hier werden nun zukünftig sukzessive alle relevanten Dokumente des DDK e.V. abgelegt und die wichtigste Korrespondenz gepflegt.

Zum Schluss möchte ich auch wieder ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlich tätigen Unterstützer für ihre enormen geleisteten Beiträge für das DDK aussprechen. Denn ohne deren unermüdliches Engagement würde das DDK nicht seine bisherigen Fortschritte bis heute erzielt haben.

Mit sportlichen Grüßen - Klaus Trogemann

K. Trogemann

Klaus Trogemann

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Februar - September 2018

zum 85. Geburtstag

18.06.33	Alfred Grünke
29.07.33	Erich Rudiger

zum 80. Geburtstag

14.03.38	Peter Meyer
22.03.38	Heinz Rubbert
11.04.38	Edgar Leicht
27.04.38	Manfred Mattern
26.06.38	Dietmar Otto Klein

zum 75. Geburtstag

08.02.43	Volker Weigand
14.02.43	Edelgard Rogausch
05.03.43	Friedrich Rudat
09.05.43	Günther Hämmerling
12.05.43	Horst-Richard Zettner
14.05.43	Winfried Cremer
19.05.43	Bernd Hartmann
10.06.43	Manfred Hallay
14.07.43	Friedhelm Grader
05.08.43	Gerd Zander
20.08.43	Günter Folkers
25.08.43	Antonio Felitti
11.09.43	Eckart C. Hild
17.09.43	Karl Süßmilch

zum 70. Geburtstag

18.02.48	Josef Peter Gora
22.02.48	Kurt Bittl
11.03.48	Manfred Standke
16.03.48	Theo Reutner
23.04.48	Bernhard Schenkenberg
30.04.48	Franz-Martin Pfeffer
02.05.48	Horst Hilbig
25.05.48	Friedrich Pfaffinger
07.06.48	Rolf Burger-Leimeister
08.06.48	Jürgen Hatzky
11.06.48	Gerd Schittenhelm
14.07.48	Dieter Haas
28.07.48	Rainer Breitenstein
14.08.48	Peter Bolduan
04.09.48	Fred Koch
07.09.48	Richard Keil
11.09.48	Michael Braun

zum 65. Geburtstag

04.02.53	Wolfgang Berger
10.02.53	Manfred Rumpf
12.02.53	Karl Kirbs
24.02.53	Willi Kett
01.03.53	Volker Beringer
18.03.53	Hans-Joachim Mohring
19.03.53	Werner Wiegand
28.03.53	Fritz Wittig
09.04.53	Hans-Joachim Räther
22.04.53	Janus Nedza
09.06.53	Wolfgang Bohnsack
09.06.53	Christian Lacord
02.08.53	Hans-Jürgen Geltl
08.08.53	Klaus-Dieter Bartels
09.08.53	Frank Riera
02.09.53	Josef Hartl
27.09.53	Peter Byczkowicz
29.09.53	Bruno Mohr

zum 60. Geburtstag

05.02.58	Hermann Schumayer
16.02.58	Thomas Rind
23.03.58	Wolfram Ludwig
03.04.58	Thomas Fritz
12.05.58	Rüdiger Schwinte
23.05.58	Frank Lambrecht
10.06.58	Harald Winter
21.08.58	Uwe Bunk
26.08.58	Rainer Knorr
29.09.58	Reiner Ulrich

Jubiläen

Februar - September 2018

zur 55-jährigen Mitgliedschaft

13.09.63	Manfred Fischer

zur 50-jährigen Mitgliedschaft

01.04.68	Wolfram Ludwig
20.04.68	Engelbert Dörbandt
01.08.68	Rolf Zettner

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

12.05.73	Hans-Joachim Räther
01.06.73	Manfred Dick
01.07.73	Pietro Marcelli
01.07.73	Christian Richter

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

01.02.78	Günter Hossfeld
01.03.78	Attila Szabo
01.03.78	Günther Hönig
01.03.78	Josef Hartl
18.03.78	Stefan Oberkircher
06.05.78	Hartmut Nester
06.05.78	Clemens Zanger
06.05.78	Heinz Leonhardt
11.05.78	Norbert Hans Peter Zistler
25.06.78	Georg Matuszek
25.06.78	Reinhard Ketelhut
15.07.78	Wolfgang Spicale
05.08.78	Angelika Haas

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

20.03.83	Roger Weiß
27.03.83	Heinz Scholz
16.04.83	Rainer Froese
13.05.83	Baldur Helm
15.05.83	Roland Dreher
15.05.83	Stefan Greiner-Fuchs
15.05.83	Thilo Peter
27.05.83	Günther Hauer
28.05.83	Karl-Heinz Mildner
28.05.83	Hans-Heino Nitschke
11.06.83	Heinz Hoffmann
12.06.83	Bernhard Schenkenberg
12.06.83	Reinhard Wichert
17.06.83	Belal Hussein
19.06.83	Leo Held
02.07.83	Karl Görtz
03.07.83	Peter Brandenburg
03.07.83	Helga Leinbach
10.07.83	Ralf Kaidel
10.07.83	Franz A, Braun
22.07.83	Friedhelm Grader

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

26.02.88	Wolfgang Richert
28.02.88	Ralf Stengele
18.03.88	Manfred Standke
08.05.88	Ralf Richter
29.05.88	Alexander Maier-Wothe
19.06.88	Axel Schönberger
24.06.88	Anke Bauer
26.06.88	Brigitte Socher-Neuner
15.07.88	Donald G. Ladue
26.07.88	Stefan Rodenmayer
04.09.88	Rainer Purde

zur 20-jährigen Mitgliedschaft

10.03.98	Peter Kaun
15.03.98	Alexander Schulan
17.03.98	Adelheid Strock
01.05.98	Roswitha Schwarten
14.05.98	Heinz Hanscher
21.05.98	Sebastian Gaa
22.05.98	Dieter Bock
24.05.98	Sebastian Gnotke
14.06.98	Mario Campagna
20.07.98	Klaus Fleischmann

Ergänzungen und Korrekturen bitte an:
Stefan Becker - DDK Redaktion
Markusstr. 25, 53129 Bonn
0228 / 53 46 25-17/-18
stefan.becker@ddk-ev.de

Mitgliederversammlung des DDK in Saarbrücken

Am 13.10. fand in Saarbrücken die Mitgliederversammlung des DDK statt. Wichtigster Punkt auf der Tagesordnung war die Verabschiedung der neuen, zeitgemäßen Satzung. Diese wurde einstimmig von den Delegierten verabschiedet. Ebenfalls einstimmig wurden die Mitglieder des Vorstands entlastet.

Der Vorstand nahm die Sitzung zum Anlass, Mitgliedern, die sich um den Verband verdient gemacht haben, ihre Dan-Urkunden auszuhändigen. Eine technische Überprüfung erfolgte bereits im Juni auf dem Sommercamp in Thüringen (S. DDK-Magazin Nr. 79).

sb

Foto: Alfred Buchholz, Vorsitzender der Budo-Kommission freute sich nachfolgenden DDK-Mitgliedern ihre Urkunden im Rahmen der Mitgliederversammlung überreichen zu dürfen (v.l.): Klaus Trogemann zum 7. Dan Tang Soo Do, Hans-J. Tonnellier zum 8. Dan Judo, Gerhard Schmitt zum 5. Dan Judo, Horst Zettner zum 9. Dan Karate.

Dietmar Ernst wird neuer Fachbeauftragter für Judo im DDK

Ein kurzer Steckbrief:
- 1968 in Ludwigsburg geboren
- Judo seit 1978
- Größer Erfolg: Süddeutscher Vizemeister
- Verein: JSV Tübingen
- 5. Dan Judo, 1. Dan Jiu Jitsu

DDK Mitglied seit 1986, wieder aktiv im DDK 2015

„Als Fachbeauftragter Judo möchte ich für das DDK allen Budoka im Bereich Judo als Ansprechpartner zur Verfügung stehen, fachlich und methodisch das Judo im DDK weiterentwickeln und die Stellung des DDK insgesamt stärken.“

Wir gratulieren zu den bestandenen Prüfungen

Judo

Hans-J. Tonnellier	8. Dan
Gerhard Schmitt	5. Dan

Tang Soo Do

Klaus Trogemann	7. Dan

Karate

Horst Zettner	9. Dan

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!!!

8. Internationaler Kampfsportlehrgang beim TV Ehringhausen in Hessen

li. n. re.: Bernd Balser, Viktor Dmitriev, Dejan Zusa, Jürgen Grimm, Gerhard Schmitt, Mario Göckler, Uwe Debus

Am ersten Juni Wochenende fand beim TV Ehringshausen wieder der jährliche internationale Kampfsportlehrgang statt. Zum 8 Mal richtete die Ju- Jutsu Abteilung zusammen mit dem DDK e. V., Landesgruppe Hessen den Lehrgang aus, der zugleich auch als Landeslehrgang ausgeschrieben war.

Referenten aus Russland, Serbien und Deutschland boten ein abwechslungsreiches Programm auf der Matte.

Mario Göckler aus Erfurt, 8. Dan zeigte Judo Grundtechniken und daraus mögliche Weiterführungen. Gerhard Schmitt, 8. DAN gab Einheiten in Jiu Jitsu, mit Techniken im Stand und am Boden. Dejan Zuza, 6. Dan Aikido aus Serbien brachte den Teilnehmern traditionelles Aikido nahe mit Blick auf die Feinheiten der Techniken. Viktor Dmitriev, 9. Dan Combat

Sambo zeigte Techniken aus dem Sambo und Systema. Abgerundet wurde das vielfältige Programm durch Sifu Bernd Balser mit Drills aus dem Silat Penkat und den darauf aufbauenden Locks und Kontrolltechniken.

Am Samstagabend bestand die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und Fachsimpeln mit den Referenten beim gemütlichen Zusammensein mit Gegrilltem und gekühlten Getränken, die durch die Teilnehmer gerne genutzt wurde.

Dejan Zuza, der Vizepräsident des serbischen Aikido-Verbands ist, überreichte den Trainern und Organisatoren des Lehrgangs der DDK-Landesgruppe eine Freundschaftsurkunde des serbischen Verbandes. Die Urkunde mit Widmung an die Serbisch-Deutsche Freundschaft und Zusammenarbeit der beiden Verbände ist übrigens die erste, die durch den serbischen Verband an eine vergleichbare Organisation in Deutschland ausgegeben wurde, was von allen Anwesenden als eine besondere Ehre angesehen wurde. Der Vorsitzende der DDK Landesgruppe Hessen, Jürgen Grimm bedankte sich herzlich bei Dejan Zuza und stellte sehr gern den Ausbau der künftigen Beziehungen in Aussicht.

Der 1. Vorsitzende der DDK Landesgruppe bedankte sich bei allen Referenten für die durchgängig hervorragenden Trainingseinheiten und die motivierende Art und Weise der jeweiligen Vorträge, die von den Teilnehmern begeistert aufgenommen wurden.

Kurzum, ein durch und durch toller Lehrgang mit super Referenten und tollen Teilnehmern!!

Besonderer Dank gilt den fleißigen Helfern der Ju-Jutsu Abteilung des TV Ehringshausen, die vom Shuttleservice für die Referenten, über Unterbringung und Verpflegung alles super geplant und geregelt hatten, und so einen großen Beitrag zum Gelingen des Lehrgangs geleistet haben.

Uwe Debus
Jürgen Grimm

Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland für Dietmar Valentin

Mit großer Überraschung und Freude habe ich diese besondere Ehrung für meine langjährige Ehrenamtstätigkeit erhalten. Darunter waren u.a. von 1976-1986 die Tätigkeit als Prüfungsreferent des DDK im Bezirk München und das Amt des Vizepräsidenten des Bayer. Judoverbandes von 1988-1996. Seinerzeit habe ich mich sehr über die Verleihung des 6. Dan durch das DDK gefreut. Diese Ehrung erfüllt mich ebenso mit Stolz und ich bin dem DDK sehr dankbar und werde unserer Organisation weiterhin verbunden bleiben.

Samstag, 04. August 2018,
Penzberger Merkur / Lokalteil von
STEPHANIE UEHLEIN:
Der Wahl-Eberfinger Dietmar Valentin war zwölf Jahre Leiter der Polizeidirektion Weilheim, was ihm im Landkreis einen gewissen Bekanntheitsgrad bescherte. Doch nicht sein berufliches, sondern sein ehrenamtliches Engagement war der Grund dafür, dass er am Donnerstag eine hohe Auszeichnung erhielt.

Während Landrätin Andrea Jochner-Weiß dem 71-Jährigen in Weilheim die Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland überreichte, zeigte sie die große Bandbreite von Valentins ehrenamtlichen Engagement auf, von dem auch die Gemeinde Eberfing profitiert. So habe sich der Geehrte als „Kümmerer“ und „Vermittler“ der Sorgen und Nöte von Kollegen angenommen: Er war Gewerkschaftsvertreter genauso wie Personalrat und Hundertschaftssprecher.

Auch dem Judo-Sport hatte er sich verschrieben. Er war Vize-Präsident des Bayerischen Judo-Verbandes - eine Zeit, in der er jedes Wochenende unterwegs war, wie Valentin selbst berichtete. Als Trainer und Prüfer, so Jochner-Weiß, habe der Geehrte vielen Kindern und auch Erwachsenen „Judo-Werte wie Respekt, Höflichkeit, Selbstbewusstsein, Fairness und ganz wichtig - den Umgang mit Sieg und Niederlage“ vermittelt.

Zu denen, die von Valentin im Judo trainiert wurden, gehörten 1986 der ehemalige bayerische Innenminister und spätere Wirtschafts- und Finanzminister Gerold Tandler und sein Personenschutz-Kommando - alle aus der Gruppe schafften es bis zum Erwerb des braunen Judo-Gürtels (dem höchsten Schülergrad).

Sportlerehrung für Alfred Buchholz

Am 19.09.2018 wurde DDK Vizepräsident Alfred Buchholz bei der jährlichen Sportlerehrung 2018 durch die Bezirksversammlung Eimsbüttel in der Kategorie Ehrenamt mit einer Goldmedaille und Urkunde geehrt.
Herzlichen Glückwunsch.

Aufnahmeformulare

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

Goshin-Jitsu Katalehrgang mit Gert Closmann beim VfB Forchheim

Unter der Leitung von Gert Closmann, 7. Dan und Lollo Mittermeier, 5. Dan vom VfB Forchheim fand der 2. Katalehrgang 2018 in der Berufschulturnhalle statt.
12 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 undAbwehren. 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 4 Sportler ihre Kataprüfung erfolgreich ab.

Ernst Lang

Frischer Wind beim Kickboxen:

Christian Kautenburger ist neuer Fachbeauftragter Kickboxen

Zum 1. August 2018 konnte das Deutsche Dan Kollegium mit Christian Kautenburger einen neuen Fachbeauftragten für die Disziplin Kickboxen gewinnen.

Der 38-jährige Saarländer betreibt seit inzwischen 30 Jahren Kampfsport; hat angefangen mit Karate und Judo und ist vor fünf Jahren zum Kickboxen gewechselt.

Christian Kautenburger, der als Aus- und Weiterbildungsleiter bei einem großen Handelsunternehmen arbeitet, freut sich auf die neue Aufgabe und konnte direkt zum Start ein Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm präsentieren. Ziel war es, ein Programm zu entwickeln, dass allen Interessen gerecht wird: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Fitness- und Breitensport, Wettkampf und Leistungssport - und das in kontaktfreier wie kontaktnaher Variation. Diese vielfältigen Profile sind eingeflossen in das Ausbildungsprogramm, dass Kindern, Middle-Agern oder auch Senioren ihre Erfüllung in der Kampfsportart Kickboxen bietet. Das Ausbildungsprogramm setzt bei allen dem DDK angeschlossenen Vereinen den Standard, wie aus Anfängern Meister werden - und zwar indem es verbindliche Ausbildungsziele formuliert, die wiederum die Trainingsarbeit in den Vereinen systematisiert und strukturiert. Und zwar im Sinne des Qualitätsanspruchs, den die Klubs erfüllen möchten, aber auch im Sinne der Qualitätserwartung, die unsere Sportlerinnen und Sportler haben. Prüfungen geben Sportlerinnen und Sportlern Rückkopplung über den Stand ihrer Ausbildung. Zugleich sind sie Nachweis, dass die Vereine standardgerecht ausbilden.

Bei der Konzeption des Ausbildungsprogramms sind vielfältige Überlegungen eingeflossen. Im Grundsatz folgt es pädagogischen und didaktischen Erwägungen. Charakteristisch ist aber auch seine Flexibilität. Es ist ein Werk, das sich auf Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und jeden sportlichen Interessenschwerpunkts adaptieren lässt. Dank dieser Flexibilität wird es auch den spezifischen Voraussetzungen in den Vereinen gerecht.

Der Geist des Ausbildungsprogramms verkörpert das Selbstverständnis des Kickboxens als moderne Sportart, die mitten in der Gesellschaft verankert ist. Immanent sind die Grundsätze Prävention, Gesundheit, Leistung. Sie umfasst Breitensport, Wettkampfsport und Selbstverteidigung, die als geschlossenes System mit fließenden Übergängen verstanden wird. Partnerschaft, Solidarität und Rücksicht sind ebensolche gelebten Werte wie ausdrücklicher Respekt vor der gesellschaftlichen Ordnung.

Nico Rose

Goshin-Jitsu Lehrgang Training für Trainer

Am 30. September 2018 trafen sich ca. 13 Sportler aus ganz Bayern in Lauf a.d.Pegnitz beim Judo Club Lauf 1973e.V. in der Halle der Kunigundenschule, um Goshin Jitsu Techniken zu üben.

Themen waren: (Kurzfassung)
- Dreierkontakt, eine Vorbereitung für Abwehrtechniken
- Würge und Hebeltechniken, die im Stand und am Boden möglich sind
- Armriegel von innen und außen
- Bauchstreckhebel
- Würfe und Festlegetechniken

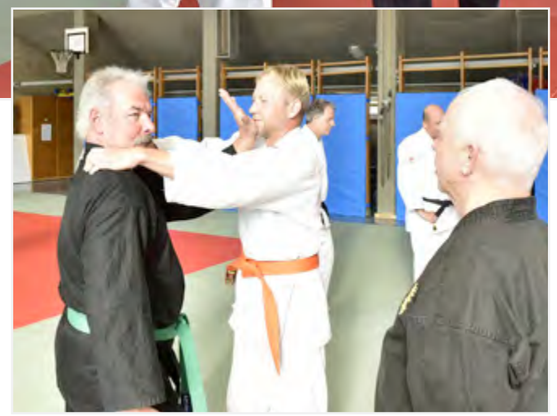
Voraussetzung bei den Übungen ist der eigene sichere Stand und das Vertrauen zu den Übungspartnern, um Verletzungen zu vermeiden.

Die Veranstaltungen „Training für Trainer“ sind als Workshop gedacht, an dem sich Goshin-Jitsukas über Goshin-Jitsu-Techniken austauschen können. Wie können bestimmte Techniken aufgebaut und vermittelt werden, welche Kriterien enthalten die Techniken und auf was ist besonders zu achten.

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

Rudi Bauer bedankte sich bei Rainer Knorr, der uns die Halle zur Verfügung stellte und mit einer kurzen Rede bei allen Anwesenden für ihr Kommen sowie Ihre rege Teilnahme und wünschte allen eine gute Heimreise.

Ernst Lang



Starker Auftritt des Dozententeams des Deutschen Dan Kollegium

Großer internationaler Jubiläumslehrgang anlässlich des 25-jährigen Vereinsjubiläums des Kampfsportvereins Marico San e.V.

Am 1. und 2. September erwies ein elitärer Kreis von Kampfsportmeistern und Großmeistern aus der ganzen Welt dem Kampfsportverein Marico San e.V. aus dem Landkreis Sömmerda die Ehre als Lehrer zum 25 – jährigen Vereinsjubiläum. 26 Dozenten aus der ganzen Welt von Kanada bis Vietnam begeisterten die angereisten Budoka aus ganz Europa. Über 250 Teilnehmer und Dozenten waren für dieses Wochenende extra nach Elxleben angereist, um gemeinsam mit dem Verein das Jubiläumsseminar zu zelebrieren.

Das Deutsche Dan Kollegium war mit Gerhard Schmitt, Herbert Possenriede, Tino Aschenbrenner, Joachim Jenkel-Peters und Mario Göckler als Dozententeam zahlreich beim Jubiläumslehrgang vertreten. Der ehemalige Cheftrainer der Spezznaz, der russischen Elite Einheit Viktor Dmitriew und Offiziersausbilder Igor Zorin gaben einen Einblick in das russische Sambo Combat (militärischer Nahkampf). Bodo Muri aus der Schweiz, Dejan Zuza aus Serbien, Tino Berg und Herbert Possenriede aus Deutschland begeisterten die Teilnehmer mit einem tollen Technikprogramm aus Judo und Aikido. Andrew Wallner aus Kanada, Ladislav Petras aus Tschechien, Geza Shepvölgyi aus Ungarn, Gerhard Schmitt und Harald Heinz aus Deutschland sowie Paolo Colla und Mauoro Bondesan aus Italien boten anspruchsvolles Ju Jitsu in den verschiedensten Facetten auf höchsten Niveau.

Thanh Winter Luong aus Vietnam, Massimo Minicone und Eugenio Bertoncello aus Italien sowie Antonino Machese zogen die Teilnehmer in ihren Bann mit unterschielichen Karate Stilrichtungen von Shotokan bis Gojo Ryu war alles vertreten.

Dr. Peter Schillinger von der Uni Wien bereicherte das Ju Jitsu Training der verschiedenen Großmeister durch sein fachliches Wissen als Mediziner und gab den Budokas aus nah und fern einen Einblick in die menschliche Anatomie und Biomechanik. Tiberio Abatiovanni aus der Schweiz begeisterte die Sportfreunde mit der israelischen Kampfsportart Krav Maga. Peter Hösel, Tino Aschenbrenner und Joachim Peters aus Deutschland sorgten dafür, dass auch die Tradition nicht zu kurz kommt. Mit Insider Sportarten wie Iaido, Kubudo und Ninjitsu gaben sie einen Einblick in fast schon vergessene Kampfkünste aus Japan. Markus Bolli aus der Schweiz vereinte die Chinesische Kampfkunst des Tempelboxens mit meditativen Elementen. Die positive Aura des Meisters, sowie seine erfrischende Art zog Groß und Klein in seinen Bann und machte dieses Seminar zu etwas Besonderen. Dieser Lehrgang war 2018 einer der größten Lehrgänge in Europa und das positive Feedback das der Verein, aber auch der Vereinsvorsitzende Mario Göckler erhielt ist das beste Lob was es dafür geben konnte.

Wir bedanken uns für die tolle Unterstützung beim Ministerium für Migration und Justiz, der Gemeindeverwaltung Elxleben, dem Bürgermeister Herrn Koch, der Elxlebener Feuerwehr, der Fleischerei Beyer aus Dachwig, allen fleißigen Kuchenbäckern und fleißigen Helfern vom Kampfsportverein, insbesondere Herrn Dr. Roland Gerke, der Kaffeerösterei Lecobo am Domplatz (Hr. Dirk Spengler), sowie Firma Timo Sanft und Firma Michael Heer.

Der Kampfsportverein Marico San e.V.
bietet auch neue Kurse für Einsteiger an.
Info`s unter 0174-5207807

Itsutsu no Kata
(Form der Fünf)

Teil II

von Dietmar Ernst und Björn Trimborn

Erste Form: Prinzip der Energiekonzentration und kontinuierlichen Einwirkung

Die erste Form symbolisiert wie eine kontinuierlich, gezielt eingesetzte Kraft auch gegen eine starke aber starre Macht siegen kann bzw. diese steuern kann. Es demonstriert die Zerbrechlichkeit von Steifigkeit, verursacht durch eine schwache, aber lebendig vibrierende Kraft, wie auch Wasser durch stetige Einwirkung sich den Weg durch gebirgiges Gelände bahnt.

Foto 3

Foto 4

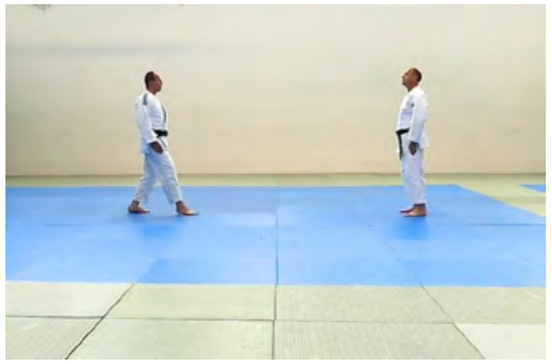


Foto 5

Foto 6

UKE eröffnet die Technik und geht in folgender Schrittfolge auf TORI zu (Fotos 4 und 5): Rechts – links –rechts – links – rechts (halbe Schritte). Der Abstand zwischen TORI und UKE beträgt etwa 2 Mattenlängen. Beide verharren kurz vor Ausführung der Technik (siehe Foto 6).

In dieser Ausgangsstellung sammeln sich TORI und UKE. Beide stehen sich in der natürlichen Grundstellung (Shizen hontai) hüftbreit gegenüber. Die Arme sind seitlich am Körper angelegt. Die Arme sind gestreckt, die Handinnenflächen liegen seitlich an den Oberschenkeln an. Die Finger sind gestreckt und unter Spannung.

TORI geht nun aus der Ausgangsposition (Fotos 7 bis 10) langsam und harmonisch in folgender Schrittfolge auf UKE zu: Rechts – links –rechts – links – rechts – links (halbe Schritte) TORI hebt während seiner Schrittfolge beim Gehen gleichmäßig den rechten Oberarm so an, dass der Handteller vom Oberschenke bis zur Brust am eigenen Judogi entlang nach oben gezogen wird. Die gestreckten Finger der rechten Hand bleiben während der ganzen Bewegung geschlossen. In der Mitte der Schrittfolge hat TORI diese Bewegung abgeschlossen und streckt dann die geschlossenen Finger im 90 Gradwinkel nach oben. TORI's Oberarm und Unterarm bilden dabei einen rechten Winkel. Während des ganzen Ablaufs blickt UKE TORI in die Augen bzw. fixiert einen Punkt in TORI's Augenhöhe. TORI sieht UKE ebenfalls in die Augen.

Foto 7

Foto 8

Foto 9

Foto 10

Zum Schluss der Bewegung steht TORI seitlich links neben UKE. Die rechte Handfläche TORI's befindet sich mittig auf UKE's Brust in Herzhöhe (Foto 10).

TORI beginnt nun UKE aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er seine Hand leicht nach rechts dreht und UKE mit seinem kleinen Finger über dessen linke Seite nach hinten drückt.

UKE gibt nur leicht mit dem Oberkörper nach hinten links nach, ohne seine Füße zu bewegen (Foto 9).

TORI bringt UKE weiter aus dem Gleichgewicht, indem er nun seine rechte Hand leicht nach links dreht und dabei UKE mit seinem rechten Daumen über dessen rechte Seite nach hinten drückt.

Um dem Druck auszuweichen, gibt UKE nochmals leicht mit dem Oberkörper nach hinten rechts nach, wiederum ohne die Füße zu bewegen (Foto 11). Diese Bewegung führt zu einer kleinen Schwingung, welche die steife Haltung von UKE in Bewegung versetzt (Foto 12).

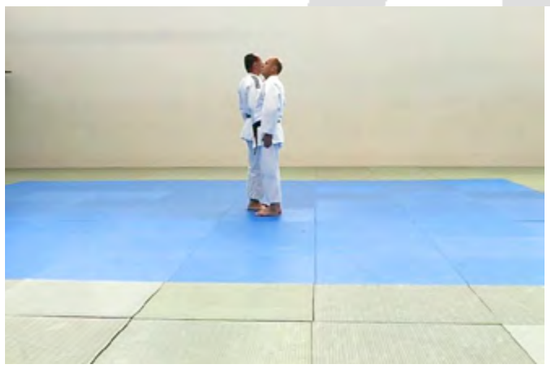


Foto 11

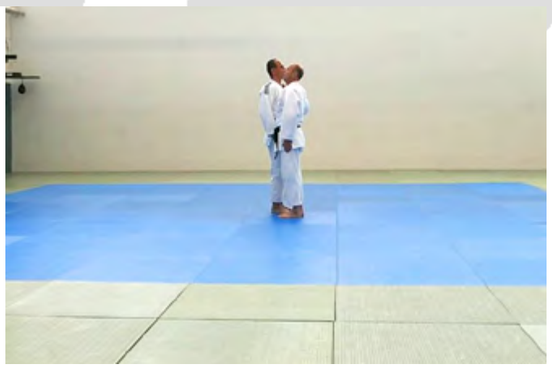


Foto 12

TORI erhöht den Druck durch Wechsel von Daumen und kleinem Finger und erzeugt so eine Vibration in UKE's Körper. Um dem anhaltenden Druck von TORI auszuweichen, setzt UKE nun einen sehr kleinen Schritt mit seinem linken Bein nach hinten (Foto 13).

Da TORI den Druck weiter erhöht, kann UKE das Gleichgewicht nicht mehr herstellen und ist gezwungen einen weiteren sehr kleinen Schritt mit dem rechten Bein nach hinten zu setzen.

TORI bleibt während diesen Bewegungen auf seiner Ausgangspositionen und übt Druck mit seinem angewinkelten rechten Arm aus. Erst bei UKE's nächstem Schritt mit dem linken Bein nach hinten erhöht TORI weiter seinen Druck, indem er sich nach vorne bewegt.

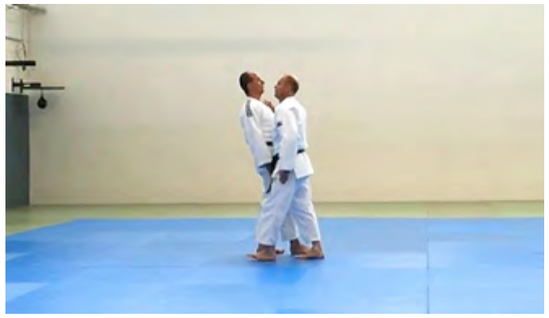


Foto 13

Foto 14

Foto 15

Foto 16

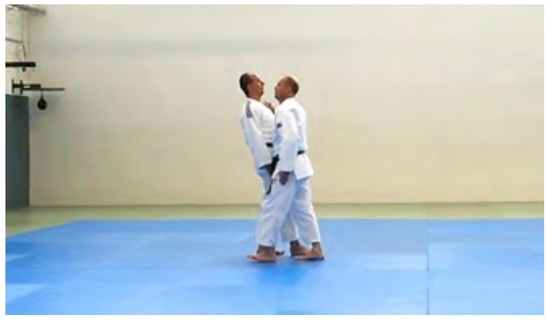


Foto 17

Foto 18

TORI geht mit dem rechten Bein nach vorne (Foto 14). Die Schrittfolge ist: rechts – links – rechts

Beim letzten rechten Schritt streckt TORI seinen rechten Arm gegen UKE's Brustbein (Fotos 15 und 16). TORI's Ellbogen bewegt sich dabei auf einer Geraden nach vorn, um den Druck direkt zu übertragen. Der Ellbogen darf sich in dieser Bewegung nicht nach außen bewegen.

TORI's Körperhaltung ist aufrecht und nicht nach vorne abgeknickt. UKE verliert in Folge von TORI's Schritten und Druck sein Gleichgewicht. Deshalb macht UKE auf den Fersen immer schneller werdend und nach hinten kippend drei bis vier kleine Schritte rückwärts, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Seine Steifigkeit erlaubt es ihm jedoch nicht, im Tempo zu bleiben. UKE kann TORI's Druck nicht ausgleichen, kippt über seine Fersen nach hinten und fällt wie ein Baum, indem er seinen ganzen Körper gestreckt hält, flach auf den Rücken (Foto 17). UKE bremst die Wucht des Falls nur durch das Abschlagen der gesteckten Arme seitlich am Körper. Das Abschlagen erfolgt erst im letzten Moment. Dies bedeutet, UKE hält bis kurz vor dem Abschlagen seine Arme seitlich ausgestreckt (Foto 18).

Landesgruppe Hessen

Prüfungsvorbereitungslehrgänge 2018 Landesgruppe Hessen des DDK e.V.

Die Landesgruppe Hessen des DDK e.V. lädt an folgenden Terminen zu DAN- und Kyu-Prüfungsvorbereitungen in den Disziplinen Judo, Ju- / Jiu- Jitsu ein:

Budokan Frankenberg 28.10.2018 11:00-16:00
und 18.11.2018 11:00-16:00

Referent(en):
Gerhard Schmitt, 8. DAN Ju-Jutsu, 7. Dan Jiu/Ju Jitsu, 4. DAN Judo
Uwe Debus, 2. Dan Jiu Jitsu, 1. Dan Ju Jutsu, 1. Dan Judo
Jürgen Grimm, 3. Dan Judo, 1. Dan Jiu-Jitsu

Die Adressen der Veranstaltungsorte sind:
Dojo des Budokan Frankenberg e. V.
Am Spielplatz 11
35066 Frankenberg
Tel: 06451/22072 (wochentags, tagsüber)

Anmeldungen unter der o. g. Adresse oder beim Vorsitzenden der LG Hessen:
Jürgen Grimm
Gartenstrasse 26
35066 Frankenberg
Tel. 06451-24239
Email: aj.grimm@t-online.de

Der ausrichtende Verein übernimmt keine Haftung für Unfälle und Verletzungen während des Lehrgangsbetriebs und gesamten Aufenthaltes in den Trainingsstätten. Ausrüstung und Verpflegung sind mitzubringen.
Der Kostenbeitrag je Teilnahmetag beträgt 10,00 Euro.

Wie immer ist die Teilnahme an den Lehrgängen Voraussetzung für die Zulassung zu den anstehenden Prüfungen der Landesgruppe Hessen des DDK e. V.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme an den Lehrgängen.

Gezeichnet
Der Vorstand der LG Hessen,
Frankenberg den 23.09.18

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 Künstler	Ju-Jutsu	11
Horst Hilbig	Ju-Jutsu	12
Bernd Kirschenheuter	Jiu-Jitsu, Judo	13
Ulli Pütz	Judo, Jiu-Jitsu	14
Michael Hoffmann	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
Helge Littmann	Judo	35
Andreas Neu	Taekwondo	36
Ulrich Vaerini	Karate	37
Yann Klotz	Kickboxen	38

Stand: 01. Oktober 2018

Stempel für Funktionsträger

Prüferstempel

50-jähriges Karate-Jubiläum für Horst Zettner aus Gundelsheim

Am 12. Mai 2018 feierte der über Deutschlands Grenzen hinaus bekannte Karate-Großmeister Horst Zettner (9. Dan Karate), der in Bamberg aufgewachsen ist, nicht nur sein 50-jähriges Karate-Jubiläum, sondern auch seinen 75-jährigen Geburtstag. Ein weiteres Jubiläum vom 12. Mai 1968 bis 12. Mai 2018 resultiert aus seiner Mitgliedschaft beim Deutschen Dan-Kollegium e.V. in der Fachgruppe Karate, in der er noch heute in ehrenamtlicher Funktion als Lehr- und Prüfungsbeauftragter für Aus- und Fortbildung ist.
Darüberhinaus ist er als nationaler und internationaler Kampfrichter-Referent tätig und ein Vorbild für die Jugend und die Erwachsenen, da er immer noch offiziell als internationaler Kampfrichter an Karate-Wettkämpfen teilnimmt.

Am 13. Oktober überreichte ihm der Vorsitzende der Budo-Kommission die Urkunde zum 9. Dan nachdem er im Juni Elxleben sein können unter Beweis gestellt hatte.

Seine Karate-Laufbahn begann 1968 beim Post SV Bamberg als er die von Jochen Kuhnert geführte Karate-Abteilung übernahm, der nach Schweinfurt zum damaligen Deutschen Karate-Mannschafts und Einzel-Meister überwechselte. Durch die rührige Anteilnahme des damaligen Judo-Abteilungsleiter Fritz Burgis (1. Dan Judo) aus Bamberg und Ulrich Menk (1. Kyu im Judo) aus Memmelsdorf (Ofr.) sowie den Brüdern Burkard und Ingmar Michel im Judo (2. Kyu) von der Mahr´s Bräu Bamberg etablierte sich die Karate-Abteilung des Post SV Bamberg. So entstand ein sehr harmonisches Verhältnis zwischen der Judo- und der Karate-Abteilung des Post SV Bamberg. Dieses Gremium wurde vom Vorstandsvorsitzenden Dr. Günther Winkler vom Postamt Bamberg großzügig unterstützt, da wir alle in ehrenamtlicher Funktion tätig waren und unsere Übungsleiter-Honorare dem Verein Post SV Bamberg spendeten.

Nach schwierigen Anfängen, insbesondere durch die Konkurrenz der damaligen Karateabteilung des Polizei SV Bamberg begannen die Revierkämpfe um die Vorherrschaft, wer wohl die erfolgreichere Karate-Abteilung in Oberfranken sein würde. Horst Zettners eiserne Disziplin und Härte bei dem Karate-Training mit seinen Schülern in der Wunderburger Schulturnhalle (zeitweise mit fast 50 Karate-Interessenten) zeigte nun erste Wettkampf-Erfolge. So erreichte Horst Zettner mit seinen Karateka des Post SV Bamberg und deren sich über sich hinauswachsenden Schülern zahlreiche Erfolge. Darunter die Karateka Werner Sadlauskas, Ulrich Meyke, Harald Bauer, Claus Westphal, Bernhard Dirks, Harald und Wilfried Kämper, Siegfried Eideloth, Peter Joscht, Raimund Tomaszek, Berthold Pfohlmann, Bernd Weber und Matthias Dülp (alle aus Bamberg), Rüdiger Schmiedel und Reinhold Forster aus Fichtelberg sowie Hans-Jürgen Paluch und Claudia Diederich aus Meyen-Koblenz, die jede Woche fast drei Jahre lang nach Bamberg kamen, um sich bei Horst Zettner den letzten Schliff im Wettkampf-Karate anzueignen.

Hans-Jürgen Paluch und Claudia Diederich waren dann auch die ersten Deutschen Meister im Schwergewicht und in der Kata (imaginäre Bewegungsformen gegen Angreifer). Diese beiden Post SV Karate-Ka aus Meyen-Koblenz waren bei allen Karate-Meisterschaften in Deutschland mehrfache Gewinner. Im Schwergewicht (Hans-Jürgen Paluch) und Claudia Diederich in der Kata. Beide sind auch heute noch eine Ausnahmeerscheinung im Rheinland und im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

Desweiteren verstärkten den Wettkampf-Kader des Post SV Bamberg Claus Westphal, Paul-Werner Wolf, Bernhard Dirks, Georg und Alfred Riemer, die bei fast allen Karate-Turnieren mit aktiv dabei waren. So wuchs die Karate-Abteilung des Post SV Bamberg von 1968 - 1978 über sich hinaus und erzielte mehrfache Oberfränkische, Bayerische, Deutsche und Internationale Titel in der Vielfalt der Karate-Disziplinen wie im „Traditionellem Shotokan-Stil“ ohne harten Körperkontakt; im „Semikontakt Karate-Stil“ mit erlaubtem leichten Körperkontakt; im „Vollkontakt Karate-Stil“ mit hartem Körperkontakt bis hin zur Kampfaufgabe des Gegners. Zu den Erfolgen zählten mehrfache oberfränkische Mannschafts- und Einzelmeister-Titel, Bayerische, Deutsche und Internationale Deutsche Meisterschaften sowie einen Vize-Europameistertitel im Semikontakt Karate, Länder-Vergleichskämpfe gegen das Nationalkader-Team Österreich, Schweiz, Italien und Frankreich in Wien.

Karate-Meister Horst Zettner bei seinem ersten Bruchtest zur Prüfung zum 1. Dan 1970 in Bamberg.

Die meisten Siegerpunkte bei diesen Länder-Vergleichskämpfen erzielten die alten Routiniers Werner Sadlauskas, Ulrich Meyke und Horst Zettner. In all diesen sportlichen Wettkämpfen zählten die drei Bamberger als Leichtgewichtige mit 68 kg und einer Größe von nur 168 cm zu den kleinsten aber willenstärksten Wettkämpfern in Europa. Dieses Kampfgewicht halten Werner Sadlauskas und Horst Zettner bis heute noch aufrecht.

1975 gründete Horst Zettner mit seinem Meisterschüler Dietmar Renner aus Untermerzbach das erste Karate-Dojo Untermerzbach 1975 e.V. (Unterfranken). Die Gemeinde Untermerzbach zählte zu der kleinsten Karate-Gemeinschaft in Deutschland. Trotzdem konnten die Untermerzbacher Karateka bei den nun folgenden Meisterschaften wie Bezirks-, Landes- und Bundesmeisterschaften sowie Internationale Deutsche Meisterschaften und Ländervergleichskämpfe immer die Platzierungen eins bis drei erzielen. Dies bedingt durch das fünfmal in der Woche stattfindende sehr harte Training, das Horst Zettner als alter „Wettkampfuchs“ gemeinsam mit Dietmar Renner durchführte.

1978 gründete Horst Zettner, nach dem er die Karate-Abteilung des Post SV Bamberg an Werner Sadlauskas übergab, eine neue Karate-Abteilung beim Eisenbahn-Turn- und Sportverein ETSV Bamberg e.V. Auch hier stand Horst Zettner als ehrenamtlicher Ausbildungsleiter für Karate zur Verfügung. Viele seiner alten Schüler folgten ihrem Meister Horst Zettner zum Eisenbahn Turn- und Sportverein Bamberg nach. So war es nicht verwunderlich, dass seine erfahrenen Wettkämpfer mit Michael Büttner, Claus Westphal, Siegfried Eideloth und Peter Joscht (alle Schwergewicht), Wilfried und Harald Kämper, Harald Bauer, Ulrich Meyke und Dietmar Renner, Untermerzbach (alle Mittelgewicht) und Horst Zettner (Leichtgewicht) erneut Karate-Geschichte schrieben.

Es konnte wieder an die früheren Wettkampferfolge angeknüpft werden und erneut Bayerische, Deutsche und Internationale Meisterschaftstitel erkämpft werden. Diese Veranstaltungen wurden vom Amerikanischen Semi-Kontakt Karate und Voll-Kontakt Karate geprägt. Alfred Sitzmann, der sehr rührige Box-Abteilungsleiter des ETSV Bamberg e.V. vermittelte unseren Karate-Ka neue Techniken des Kontakt-Karate-Trainings und -Kämpfens in Bezug auf wirkungsvolle Körpertreffer. Auch die Kondition musste erheblich verbessert werden, denn die Wettkämpfe dauerten nun 3 x 3 Minuten im Semi-Kontakt.

1980 übernimmt Horst Zettner auf Wunsch des damaligen Präsidenten Herrn Schüpferling und Herrn Dr. Schikowski, die Karate-Abteilung des 1. FC Bamberg e.V. Auch hier blieben unsere alten Karatefreunde aus dem Rheinland mit dem mehrmaligen Bayerischen Meister, dreimaligen Reinland-Meister (1977, 1978, 1979) und Deutschen Meister im Schwergewicht Hans-Jürgen Paluch (1980), Claudia Diederich-Paluch, ihres Zeichens Reinland-Meisterin und Deutsche Meisterin im Kata und Kumite sowie Paul-Werner Wolf, ebenfalls mehrfacher Rheinland-Meister und Bayerischer Meister, im Training verbunden.

Der größte sportliche Erfolg von Horst Zettner war die Karate Lehrer-Ausbildung von 1972-1974 durch den Träger des Deutschen Dan-Kollegiums e.V., vertreten durch den damaligen Präsidenten Leo Köhler, dem Deutschen Sportbund e.V. und durch den amtierenden Direktor der Sporthochschule Köln Prof. Dr. med. Wildor Hollmann, Prof. Dr. Manfred Steinbach (Silbermedaillen-Gewinner im Weitsprung) und Sportdirektor Bundestrainer Wolfgang Hofmann (Silbermedaillen-Gewinner in Tokio. Von den damals ausgewählten Karate Dan-Trägern stellten sich nur 15 von insgesamt 36 Teilnehmern der Prüfung zum „staatlich geprüften Karate-Lehrer“ der Sporthochschule Köln, die das ersehnte Prüfungsziel erreichten. Mit Peter Förster und Norbert Kretzler aus Schweinfurt, Peter Langer aus Würzburg und Horst Zettner aus Bamberg stellten die Franken vier neue „staatlich geprüfte Karate-Lehrer“.

Seit dem 12. Mai 1968 bis heute bemühte sich Horst Zettner in Oberfranken, Mittelfranken und Unterfranken, in vielen Städten und Gemeinden in Bayern und in den neuen Bundesländern für die Aus- und Fortbildung, für das Lehr- und Prüfungswesen, insbesondere für das Kampfrichterwesen für Bezirks-, Landes- und Bundes-Wettkampfveranstaltungen bis hin zu internationalen Veranstaltungen unter der Aufsicht des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. Fachgruppe Karate. All diese Aufgabengebiete erfolgten in ehrenamtlicher Funktion."Weil sie es wert waren und immer noch sind!"

Auflistung der Meistergrade von Horst Zettner:
1. Dan Karate 1970 in Freiburg / Breisgau (Sho-Dan-Sempai; Schwarzer Gürtel)
2. Dan Karate 1972 in München (Ni-Dan-Sensei; Schwarzer Gürtel)
3. Dan Karate 1974 in Schweinfurt (San-Dan-Sensei; Schwarzer Gürtel)
4. Dan Karate 1978 in Bamberg

(Yon-Dan-Sensei; Schwarzer Gürtel)
5. Dan Karate 1983 in Bamberg (Go-Dan-Sensei; Schwarzer Gürtel)
6. Dan Karate 1990 in Köln (Rokku-Dan-Ehrentitel Renshi; Rotweißer Gürtel)
7. Dan Karate 1998 in Köln (Shichi-Dan-Ehrentitel Kyóshi; Rotweißer Gürtel)
8. Dan Karate 2007 in München (Hachi-Dan-Ehrentitel Kyóshi; Rotweißer Gürtel)
9. Dan Karate 2018 Saarbrücken (Ku-Dan-Ehrentitel Hanshi; Roter Gürtel)

Horst Zettner trainiert mit seinen 75 Jahren immer noch fünfmal in der Woche seine Karate- und Chikung-Übungen. Bei der Deutsch-Chinesischen Chikung-Akademie (Fachgruppe Karate) unterrichtet er seit 1990 als Karate- und Chikung-Übungsleiter für Erwachsene (40 plus).

Zweimal wöchentlich unterrichtet er seit 2012 (50 plus) eine Damengruppe in der Kombination Karate ohne Körperkontakt und spezielle Chikung Atem- und Bewegungsübungen. Nach jedem Trainingsende serviert der Meister Horst Zettner jedem seiner anwesenden Schüler eine Tasse „Darjeeling Tee“ während einer zwanglosen Unterhaltung im kleinen Dojo.

Auf die letzte Frage, wie lange Horst Zettner denn gedenke noch zu trainieren und zu unterrichten oder an Nationalen oder Internationalen Wettkampf-Veranstaltungen als Kampfrichter teilzunehmen antwortet der sympathische Bayer: „Mindestens noch 20 Jahre - solange es der Meister im Himmel noch erlaubt.“

Eingereicht von Axel Duckstein

Fitness in der Kampfkunst und im Kampfsport!

Aufgrund in langen Jahren gemachten Erfahrungen und Erlebnissen im Kampfsport wie in der Kampfkunst möchte ich mal hier zu diesem Thema meine Ansicht zu Papier bringen.

Von Klaus Trogemann

Wenn man eine der Budo-Künste betreiben möchte, kommt man als Voraussetzung nicht an einem Mindestmaß von Kondition und Fitness vorbei. Natürlich erwirbt man diese notwendige Fitness nicht von heute auf morgen. Es braucht seine Zeit, sich diese anzueignen.

Foto: Dave Felts, pixabay

In jedem Kampfsport und in jeder Kampfkunst sind die Anforderungen an die notwendige Fitness unterschiedlich. Der aktive Wettkampfsportler im Kampfsport braucht ein erhöhtes Maß an Kondition, um einen Wettkampf oder auch mehrere Wettkämpfe hintereinander zu bestreiten und durchzustehen. Dagegen sind die konditionellen Anforderungen an einen durchschnittlich Kampfkunstbetreibenden nicht so hoch anzusetzen, auch wenn sein normales all round Training schon durchaus ein nicht zu unterschätzendes gewisses Maß an Kondition erfordert, um die notwendige Basis für die generellen Übungen zu bilden, was auch schon über den allgemeinen Durchschnitt herausragt.

In der Kampfsportvorbereitung, Training zum normalen Wettkampfgeschehen ist zwangsläufig ein größerer Zeitbereich im Training für das Aufbauen und Beibehalten der erforderlichen Kondition einzuräumen, denn ohne die notwendige Kondition nützt die best ausgeführteste Technik nichts, wenn man einem starken Gegner gegenübersteht. In vielen Fällen ist der konditionell stärkere Gegner dem technisch versierteren im Vorteil, vor allem wenn es über eine längere Zeitdistanz im Wettkampf geht. Ohne die notwendige Fitness lassen mit den Kräften auch die Konzentration zur Reaktion und somit die Ausführung der jeweiligen Spezialtechniken zwangsläufig nach und der konditionell Stärkere übernimmt in der Folge das Heft des Handelns über den konditionell Schwächeren aber durchaus besseren versierten Techniker. Dann nützt in so einem Moment auch die ganze Erfahrung nichts mehr. Für so ein Beispiel habe ich selbst ein Geschehen während eines Bundesligakampes im Judo vor ca. 40 Jahren zwischen einer Mannschaft aus Wolfsburg und München in bleibender Erinnerung. Der Wolfsburger war ein jüngerer und konditionell sehr starker Gegner und machte mit seiner kraftvollen Blockadehaltung den technisch versierten und durchaus erfahrenen älteren Münchner im Laufe des Wettkampfgeschehens müde, so dass dieser keine seiner sonst üblich verwendeten Spezialtechniken wie z. B. seinen bekannten Uchi Mata erfolgreich anwenden konnte. Da hörte ich plötzlich, wie jemand der am Rand den Wolfsburger coachte sagte: „Er fängt schon das Schnaufen an, der ist bald fertig, halt ihn nur noch so lange fest, dann gehört er der Katz.“ Beide Wettkämpfer waren zu jener Zeit berühmte Namen im Judo Bundesliga Wettkampfgeschehen. Der Kampfsportler ist nun mal auf einige wenige Spezialtechniken, die ihm Punkte bringen könnten fixiert. Das sonstige normale breite Spektrum an im jeweiligen Stil vorhandenen Techniken, bleibt auf der Strecke. Es ist ja keine Trainingszeit mehr dafür vorhanden. Die braucht er in erster Linie für das ständige Üben seiner Spezialtechniken und vermehrten Kraft- und Konditionsaufbau für die ständig zu bestreitenden Wettkämpfe.

Dagegen hat sich der Kampfkünstler mehr der Übung des Gesamtspektrums an Techniken seiner Kampfkunst verschrieben, die es gilt über die Jahre zu erlernen, zu praktizieren und ständig zu verbessern. Damit entwickelt er sich im Laufe der Jahre zu einem Kampfkünstler in seiner Kunst. Da hier eigentlich kein Wettkampfgedanke existiert bzw. im Vordergrund steht, benötigt er nicht die extreme Anforderung an seine Fitness. Es reicht durchaus, ein über die Jahre aufgebautes gesundes Maß derselben als Anforderung über den Durchschnitt. Allerdings ohne diese wird er auch nicht ein konstantes Training über eineinhalb bis zwei Stunden Übungseinheit durchhalten können. Um eine Danprüfung durchzustehen, ist ebenfalls schon ein gewisses Maß an Fitness erforderlich. Ist dies einmal erworben, ist es nicht mehr so schwer, diese im alltäglichen Training beizubehalten. In so einem gearteten Training liegt der Schwerpunkt, ständig das breite Spektrum der Techniken der jeweiligen Kampfkunst zu erlernen, beständig zu üben und beansprucht somit auch die überwiegende Trainingszeit einer Übungseinheit. Dem Erhalt der notwenigen Kondition ist nur ein kleinerer Teil des verfügbaren Trainingszeitrahmens vorbehalten und wird auch als erforderliches Aufwärmtraining nur benötigt.

Nun gibt es gerade seit geraumer Zeit in den Kampf- und Selbstverteidigungskünsten das Erscheinungsbild, dass einem Betreibenden einer Kampfkunst das reine Training der zum Teil durchaus komplexen Technikabläufe nicht mehr genügt oder sie auch nach einiger Zeit einfach nur langweilt. Sie verfallen sukzessive einem plötzlich auftretenden Hang zum unüblich erhöhten Fitnesskult. Sie brauchen nun zusätzlich den so genannten ultimativen Kick, einen rauschartigen Zustand, in dem sie sich plötzlich, wie unter einem Drogeneinfluss high fühlen. Dem Erwerb wie auch dessen permanenter Wiederholung dieses Zustandes ordnen sie dann den gesamten bisherig gewohnten Trainingsablauf für ihre persönlichen Glückszustände unter. Aus einer kleinen Fitnesstrainingseinheit am Anfang einer Übungseinheit wird nun eine fast ausschließliche Konditionseinheit und die eigentlich vorgeschriebene überwiegende Technikübungseinheit bleibt somit auf der Strecke. Dies geschieht dann zum Leidwesen und Bedauern der überwiegenden Mehrheit der Übenden, die eigentlich zum Erlernen der Techniken nicht mehr die notwendige Zeit haben und auch aufgrund des „ausgepowert sein“, nun nicht mehr zusätzlich die notwendige Kondition für das Üben der eigentlich geforderten Techniken und Formen aufbringen können. Die erlernten Techniken bleiben in ihrem geforderten Niveau auf der Strecke, sie verflachen und werden unsauber und haben mit der eigentlichen Kampfkunst nicht mehr viel gemeinsam. Der überwiegende Teil der Schüler hat nichts dagegen, hier und da mal die sonst benötigte Fitness über ein normal vertretbares Maß auszudehnen, aber dann möchte man auch wieder sein gewohntes Training haben wie sonst üblich, für das man ja auch angefangen hat, seine spezifische Kampfkunst zu erlernen. Bietet man solchen Fitnessfanatikern nicht rechtzeitig Einhalt und führt so ein aus dem Ruder gelaufenes Training wieder auf ein gewohntes Normalmaß zurück, ist es vorprogrammiert, dass der überwiegende Teil der Übenden sich aus so einem Training, so zeigt es die langjährige Erfahrung, über kurz oder lang verabschieden wird und die Gruppe früher oder später als zu klein geworden sich auflöst. So einem Trainer der sein neues persönliches Fitnessverständnis nicht zum Wohle der anvertrauten Schüler in den Griff bekommt, kann man nur raten, sich zusätzlich in ein Fitnessstudio zu begeben und sich dort nach Strich und Faden auszupowern und anschließend entspannt für die überwiegende Mehrheit der Übenden ein ganz der jeweiligen Kampfkunst mit all seiner Bandbreite an Techniken geschuldetes Training zu geben. Jedenfalls sollte man nicht, sein plötzlich neu entstandenes Fitness-Ego auf dem Rücken der Übenden austoben. Diese kommen, um eine Kampfkunst mit all seinen Techniken und Übungselementen zu erlernen. Wenn sie sich nur auspowern möchten, dann gehen sie eben auch in ein Fitnessstudio. Da können sie eben aber keine Kampfkunst erlernen. Wer lieber dreschen und Holz hacken will, ist besser wo anders aufgehoben.

Klaus Trogeman

Tang Soo Do

Stenka Präsident Valeriy Maistrovoy zu Besuch in Esting

Am 1. Mai 2018 hatten wir die Ehre, den russischen Stenka Pionier Valeriy Maistrovoy aus Moskau in Meister Trogemanns Dojo zu begrüßen. Stenka, russische Bezeichnung für „Wall / Wand“, ist eine „Gruppen“-Selbstverteidigung, welche vor rund 1000 Jahren ihren Ursprung in Russland fand. Nach der Revolution 1917 wurde die Weiterentwicklung seitens der Regierung gestoppt, da es Bedenken gab, dass sich gruppendynamische Bewegungen gegen die Machthaber richten könnten. Erst im 21. Jahrhundert wurde der Gedanke der Stenka-Selbstverteidigung wieder aufgegriffen, die alten Schriften durch Valeriy Maistrovoy aufbereitet, weiterentwickelt und aktuell in 16 Ländern ins Leben gerufen. In Deutschland wird Stenka durch Hubert Berndt, gleichzeitig 2. Vorsitzender der DDK LG Bayern, und 2. Vorsitzender der Stenka Bayern e.V., in Schweitenkirchen geleitet, welcher Valeriy Maistrovoy bei unserem Lehrgang unterstützte. Nach einer kurzen geschichtlichen Einführung stellten wir uns zunächst in zwei Reihen gegenüber auf (face to face) und übten in einer Reihe die Stenka-Grundhaltung und die Bewegung mit dem Gegenüber, um diesen aus seiner „Balance“ zu bringen. Dabei wird zunächst nur geschubst und durch Hüfteinsatz der feste Stand des Gegenübers gebrochen. Es gibt rund 20 Handtechniken, wobei wir uns auf die ersten vier und eine Fußtechnik beschränkten, um den Gegner anzugreifen. Die Technikabfolge wird aus einer engen nahezu Schulter an Schulter Reihe heraus durchgeführt, sodass alle dieselbe Bewegung ausführen. Dabei schützt der eine den anderen, sodass möglichst keine Lücken in der Reihe entstehen, welche der Gegner als Angriffspunkt für sich nutzen könnte. Alle Techniken können ebenfalls mit Messer, Kurzstock, Peitschen, Schild, Schwert oder anderen Waffen ausgeführt werden. Die Techniken bestehen aus natürlichen Bewegungen eines Bauern, welcher z.B. mit einer gedachten Sense das Gras stutzt. Früher war der Gruppenkampf für die Bauern Teil eines „Volksfestes“, bei dem sich Mann gegen Mann oder Dorf gegen Dorf, zwanzig oder mehr Kämpfer gegeneinander antraten. Sieg oder Niederlage, das entscheiden die Aktionen des gesamten Teams und nicht die Leistungen eines Einzelnen.

Auf das Kommando „Gotovy“ – russisch für BEREIT – geht es mit einschüchterndem Geschrei los, beide Reihen gehen im Gleichschritt aufeinander zu und es wird gekämpft, indem man sich eine schwächere Person aus der Gruppe greift, um die Reihe des Gegenübers aus der Balance zu bringen. Das auserwählte Opfer wird auf die Seite des Gegners gezogen und muss entweder durch die ursprüngliche Reihe zurückgeholt werden, oder ist für immer verloren…

Nach bereits einer Stunde Training waren alle nassgeschwitzt, selbst die großen Spiegel hüllten sich in Nebel. Stenka ist eine wirklich effektive Art der Selbstverteidigung, ohne Grußformeln oder anderweitigen Etiketten höheren Gürtelgraden gegenüber. Die richtigen Nachwehen des Trainings bemerkten wir alle erst bei den Aufwärmübungen am darauffolgenden Tag. Wir würden gerne bei Gelegenheit wieder einmal Stenka im Rahmen eines Lehrgangs ausprobieren, wenn es wieder heißt „GOTOVY“!!! Bis dahin - Tang Soo!

Jennifer Oberhäuser, E Dan, TSD Esting

Teilnehmer des Stenka-Lehrgangs in Esting

Budo Spiele

Interview mit Dennis Buttler, Autor der Neuerscheinung

Spielen klingt so „unernst“ - warum ist ungezwungenes ja spielerisches Herangehen gerade hier effektiver?

Georg Bernard Shaw hat einmal folgendes gesagt: „Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden. Menschen werden alt, weil sie nicht mehr spielen.“ Wenn ich dieses Zitat als Grundlage nehme, dann werden wir ohne das permanente Spielen alt. Sind wir alt, können wir uns nicht mehr so frei und ungezwungen bewegen. Es schränkt uns im Handeln und damit beim Training von Techniken ein. Das Gehirn braucht permanent Nahrung und neue Herausforderungen, damit es „geistig nicht einrostet“. Demnach ist hier schon von Natur aus ein effektiver Trainingserfolg gegeben.

Unabhängig davon setze ich mit einem Spiel ein übergeordnetes Ziel, auf das jeder auf der Matte mit vollem Eifer hinarbeitet. Das Ziel heißt schlicht „gewinnen wollen“ – der Weg dorthin wird aufgrund des Spieltriebs oft ausgeblendet. Und genau das ist oft dienlich für das eigentliche Trainingsziel.

Im ersten Buch „Budo Spiele – Spiel und Übungsformen für den Kampfsport“ findet man zum Beispiel ein Spiel, bei dem ein Team mit Würfeln ein bestimmtes Ziel erreichen muß. Es wird von einer Seite zur anderen gelaufen und der nächste Läufer ins Rennen geschickt. Jeder konzentriert sich auf das Würfeln und die jeweiligen Punktezahlen für das Team. Jeder will und muß schnell in jeder Bahn sein. Die Aufgaben, die bei jedem Durchgang gegeben werden, wie beispielsweise Fallschule vorwärts, Uchi-komi, Würfe, Atemi, Umdrehtechniken usw., werden ausgeblendet. Insbesondere bei Fallschule haben Anfänger oft Angst, sich auf die Rolle einzulassen und vermeintlich hart auf den Boden zu schlagen. Der Kopf blockiert, weil er rational nur die vermeintliche Verletzungsgefahr vor Augen hat. Ist dagegen ein Ziel „Würfel erreichen, für das Team würfeln“ gegeben, gibt es in der Regel diese Angstblockade auf der Wegstrecke nicht. Die Teilnehmer laufen, machen die Fallschule ohne darüber nachzudenken und verfolgen das Ziel des Gewinnens. Mal davon abgesehen, merken sie oft gar nicht die hohe Wiederholungszahl, die man bei reinen „Bahnenübungen“ nicht einmal generieren würde.

Und daß Spielen auch etwas Wichtiges ist, kann der Leser von Weltklasseathleten, Nationaltrainern und top Kampfrichtern erfahren. Einige ausgewählte Sportpromi-nente stellen sich auf einer Doppelseite vor und nennen dem Leser ihre Lieblingsspiele aus der Jugend oder welche sie derzeit gerne spielen. Die Spielbeschreibungen finden sich dann im Buch – und das motiviert nicht nur andere Trainer, sondern vor allem den Nachwuchs – wenn man den Weltklasseathleten nacheifert und deren Niveau erreichen möchte. Demnach sind Budospiele auch Spaß und Ernst zugleich.

Und gesellschaftlich gesehen, hat sich bei uns in den letzten Jahren viel geändert. Die japanische Disziplin, das traditionelle Training und der Wille zu beißen, sind beim Breitensport nicht mehr in dem Maße gegeben. Jeder ist froh, wenn er vom Alltag abschalten kann und keinen „bitteren Ernst“ noch in der Freizeit erleben muß. So tragen das Lachen und der Spaß am Sport immens zum Wohlbefinden der Menschen bei. Haben Menschen Spaß am Training, kommen sie immer wieder. Und genau diese Abwechslung bieten Budo Spiele, weil sie so vielfältig sind und auch sehr zielgerichtet eingesetzt werden können. So erhalten wir einen Mitgliederzulauf anstatt einen Mitgliederschwund.

Was sind Deine ersten Erfahrungen mit dem Buch „Budo Spiele – Spiel und Übungsformen (Band I)“ ? Was für eine Idee steckt dahinter und wie sieht der rote Faden auch für die Folgebücher aus?

Die Resonanz und das Feedback haben mich sehr überwältigt. Egal ob von Olympiasiegern, Nationaltrainern oder Starphotographen bis hin zu Vereinstrainern, kamen unzählige Zuschriften. Manche Vereinstrainer haben sich auf drei DIN A4 Seiten für das Buch und die Inhalte bedankt – das hat mich regelrecht sprachlos gemacht. Damit habe ich nie gerechnet, sondern eher viele Zweifel vor dem Druck gehabt, ob ich hier das Richtige mache. Und diese positiven Rückmeldungen zeigen, daß ein großer Bedarf vorhanden ist und das Buch dankend angenommen sowie in der Praxis eingesetzt wird. Band II erscheint jetzt im Dezember und ist in gleicher Weise aufgebaut. Band III erscheint nächstes Jahr.

Die Idee des Buches liegt darin, jedem Leser in einem klaren und ansprechendem Aufbau sowie Layout das jeweilige Spiel zu vermitteln, die Neugierde auf neue Dinge zu wecken und selber auf neue Ideen zu kommen, um deren eigene Schützlinge weiterzuentwickeln und damit unseren Sport. Ich wollte ein Buch, in dem so viel verschiedene Gruppen unseres Sports präsentiert und repräsentiert werden. Bereits schon angesprochen hatte ich Weltklasseathleten, Nationaltrainer, top Kampfrichter und top Trainer der unterschiedlichen Budosparten, die den Spitzensport sowie die Trainer-Funktionäre repräsentieren. Das Ziel, was viele anstreben oder zumindest davon träumen.

Bei den Spielbeschreibungen findet sich der Breitensport wieder. Denn die Spiele werden von sehr viel Photos begleitet. Auf den Bildern sind permanent neue frische Gesichter von jung bis alt zu sehen - unseren Sport kann man in jedem Alter auf unterschiedliche Art und Weise betreiben. Die Photos sind von Österreich, quer durch Deutschland bis nach Belgien in verschiedenen Vereinen sowie verschiedener Kampfsportsparten bei regulären Lehrgängen abgehalten worden. Das heißt, jedes Photo ist unmittelbar aus der Praxis entstanden und kein Photo gestellt. Es zeigt die pure Emotion Freude und damit lachende Gesichter. Der Leser sieht sich nie an den gleichen Gesichtern satt, sondern bekommt ein breites Spektrum an Dojos, Altersgruppen sowie Kampfsportkollegen geboten. Und bisher haben weit über 1.000 Kampfsportler an diesem Buchprojekt teilgenommen und zeigen die Vielfalt unseres Sports. Das gibt es bisher weltweit nicht, was es so einmalig und interessant macht.

Der rote Faden ist für jeden Leser klar ersichtlich. Die Spiele sind in unterschiedliche Kategorien farblich gegliedert: Einzelübung, Partnerübung, einer gegen Team und Team gegen Team.

Jedes Spiel selber ist wie eine Art Rezeptbeschreibung aufgemacht. Icons mit einer Schnellübersicht über Art und Ziel des Spiels/Übung, Teilnehmer, Platzbedarf, Materialeinsatz etc.! Danach wird der Aufbau sowie separat die Spielbeschreibung sowie Besonderheiten mit Hinweisen und Tips dem Leser gegeben. Zusätzlich gibt es dann viele Spielvarianten, die mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Beanspruchungen versehen sind.

Für wen sind die Bücher denn geeignet? Schüler oder Trainer?

Das Buch ist für Athleten und Trainer gedacht sowie auch gemacht. Es haben bisher auch sehr viele Sportlehrer aus Schulen das Buch bestellt, weil sie endlich detaillierte Beschreibungen für ihren Sportunterricht bei den Themen „Ringen & Raufen“, Selbstbehauptung usw. haben. Und für sie war dieses Thema bisher schwer greifbar, wenn sie nicht gerade in unserem Sport aufgewachsen und damit vertraut sind.

Was nimmt jemand mit in den Alltag, wenn er Budo Spiele im Training macht ? Also körperlich & geistig?

Es kommt auf das jeweilige Spiel und die jeweilige Zielsetzung an. Aber jeder Trainer weiß, was sie täglich auf der Matte oder in der Halle leisten und wie sehr sie jeden Schützling von jung bis alt fördern und nachhaltig prägen. Spiele sind vielfältig und können unendlich variiert werden. Permanente neue Impulse und Anreize für Körper und Geist. Da dieses Thema sehr vielschichtig ist und so viele positive Nebeneffekte hat, möchte ich nur ein paar Dinge nennen. Jede körperliche Betätigung im Training macht uns stärker und widerstandsfähiger. Wir werden nicht nur auf der Matte leistungsstark, sondern auch in Schule, Studium oder dem Berufsalltag. Ob es das mentale Durchhaltevermögen oder die allgemeine Ausdauer ist, hier stellen sich immer Parallelen ein. Die geistige Flexibilität und die Fähigkeit, sich schnell auf andere unerwartete Situationen einstellen zu können, sind ebenfalls nennenswerte Pluspunkte. Und ein gesellschaftlicher Mehrwert, ist das gemeinsame Miteinander. Im Team zu agieren und mit anderen zu harmonieren. Gemeinsam stark zu sein und mit mehreren mehr zu erreichen. Dinge vorherzusehen und auf Reaktionen sowie Aktionen von gegnerischen sowie eigenen Spielern schneller einzugehen. Das macht Budo Spiele besonders attraktiv..

Interviewführer Dr. Horst Witschel

Dennis Buttler: Budo Spiele
Hardcover, Sondergroßformat, 384 Seiten in Farbe, hochwertiges Papier und Fadenheftung. Exklusiv nur auf www.budo-spiele.de zu einem Selbstkostenpreis von 44,80 Euro bestellbar.

Der unschätzbare Wert der Verlässlichkeit

Die Verlässlichkeit auch im Besonderen im Umgang miteinander gepflegt in den Kampfkünsten. Seit Jahren fällt mir auf, dass sich eine vermehrte Zunahme an Unzuverlässlichkeit im Umgang miteinander im Kampfsport/Kampfkunst breit macht. Diese tritt in vielen Erscheinungsbildern auf. Z.B. Zusagen auch in schriftlicher Form, die gemacht wurden, werden nicht eingehalten. Man verlässt sich auf ein gegebenes Wort bzw. Zusage und wird einfach von der Tatsache überrollt, dass die Gegenseite plötzlich etwas anderes in den Sinn kam und gar nicht daran denkt oder mehr gewillt ist, die einmal gegebene Zusage einzuhalten. Das geht von: habe es vergessen, ist mir entfallen, habe jetzt meine Meinung geändert oder einfach und schlicht, habe keine Lust mehr.

So etwas ist natürlich unheimlich erbauend und beruhigend, wenn man plötzlich mit so einer Reaktion bei der Erledigung seiner Aufgabe in letzter Minute konfrontiert und im Stich gelassen wird. Da wundern sich natürlich solche Herrschaften, wenn man ihnen beim nächsten Mal nach solchen Vertrauensbrüchen keinen Glauben mehr schenkt und sie nicht mehr mit weiteren Aufgaben betraut.

Da bekommen die alten Sprüche doch eine gewisse Aktualität, wie: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Wer sich auf Andere verlässt, ist verlassen. Nur was man selber macht, ist auch wirklich gemacht. Da nützen einem die gut gemeinten Ratschläge in entsprechenden Situationen überhaupt nichts, wenn man einfach im Stich gelassen wird, erst recht in letzter Minute. Man muss eben delegieren können oder vertrauensvoll anderen die anfallenden Aufgaben übertragen können! Wirklich tolle Sprüche, wenn man einfach in einer Situation im Regen stehen gelassen wird.

Versuchen wir es mal an real aufgetretenen Beispielen etwas näher zu erläutern. In meinen über dreißigjährigen Berufsleben bei einem international agierenden Elektro-Weltkonzern im weltweiten Einsatz war man schnell weg vom Fenster, wenn man in seinen übertragenen Aufgaben unzuverlässig agierte. Denn da kamen gleich hohe Summen an Schäden für die Firma zusammen. Beim nächsten Mal wurden eben zuverlässigere Leute mit solch wichtigen Aufgaben betraut und man verschwand selbst dauerhaft beruflich in der Versenkung. Man wollte nur die erfolgreiche Erledigung bzw. Vollzugsmeldung des übertragenen Auftrags erfahren, aber nicht Erklärungen wie, dass andere Herrschaften ihre Zuarbeiten nicht rechtzeitig erbracht haben und man deshalb den Termin nicht einhalten konnte. Traten Schwierigkeiten in einem Projekt auf, was immer mal durchaus möglich war, so waren diese rechtzeitig zu melden, so dass es möglich war, frühzeitig bzw. rechtzeitig gegensteuern zu können und somit doch noch einen Erfolg sicherzustellen. Dabei war es außerdem sehr wertvoll, immer zum regulären Plan A auch mögliche Alternativen wie durch einen Plan B, C oder gar D zu haben, um trotz auftretender Gefährdung von Plan A, vorbereitet auf auftretende Gefährdungen und nicht gleich zum Scheitern verurteilt zu sein. Im Amerikanischen nannte man auch so eine Person einen ‚go getter'.

Nehmen wir nun mal ein Beispiel aus dem privaten Sportleben, das Organisieren und Durchführen einer Meisterschaft!

Je nach Größe der Veranstaltung beginnt die Planung bereits ein bis zwei Jahre vorher mit den notwendigen Reservierungen der benötigten Sportstätten und Übernachtungs-möglichkeiten. Monate vorher müssen Aufgaben definiert und verteilt werden, die je nach Verantwortlichkeit zwischen Veranstalter und Ausrichter aufgeteilt werden müssen. Medaillen, Trophäen, Plaketten und so weiter müssen lange vorher bestellt werden, ohne dass man überhaupt weiß, mit wie viel Teilnehmern man überhaupt rechnen kann.

Natürlich gibt es Checklisten, nach denen man die zu erledigenden Aufgaben zur Kontrolle abhaken kann. Die Aufgaben die man als Veranstalter übernommen und selbst gemacht hat, weiß man dass sie erledigt sind. Die Aufgaben, die vom Ausrichter vor Ort zu erledigen sind, kann sich nur darauf verlassen, dass sie gemacht wurden. Ob diese trotz positiver Rückmeldungen erledigt wurden, stellt man erst in letzter Minute vor Ort bei der Durchführung der Veranstaltung wirklich fest. Dabei habe ich im Laufe von über 30 Jahren mit Veranstaltungen so meine Erfahrungen mit diversen Ausrichtern gemacht und auch so manche negative Überraschungen erlebt. Es gibt nichts, was nicht schief gehen kann, entsprechend Murphy's Law, alles ist möglich. Oder man kann gar nicht so dumm denken, wie Andere handeln können.

Gott sei Dank ist es nicht immer so! Es gibt auch hier und da erfreuliche Zuverlässigkeiten. Was einem immer wieder verwundert ist die Tatsache, dass es Herrschaften gibt, die bereits lange zuvor wissen, dass sie ihre gemachte Zusage nicht einhalten können, aber sich nicht rechtzeitig von alleine melden, damit man noch gegensteuern kann. Man erfährt es, wenn man Glück hat, erst nach massiven nachfragen.

Ein weiterer leidiger Umstand ist, dass bei Meisterschaften und Lehrgängen die Teilnehmer ihre Zusage für eine Teilnahme und auch Zimmerreservierungen recht spät, oft erst nach Meldeschluss anmelden oder melden sich überhaupt nicht ab, noch nicht mal in letzter Minute. Das Traurige ist, dass der Veranstalter dann auf den entstandenen Kosten sitzen bleibt. Auch Zusagen für Zahlungen von Startgebühren und Reservierungen werden nicht eingehalten. Das geschieht leider auch immer erst nach Ultimo. Das war nur die Spitze vom Eisberg.

Da darf man sich nicht wundern, wenn es immer wenigere Ausrichter und Veranstalter gibt, die gewillt sind, eine Veranstaltung bei solchen Gegebenheiten und Verhältnissen organisieren und durchführen möchten, wenn man so unverantwortlich im Stich gelassen wird.

Wir reden nicht hier von diesen Herrschaften, die in letzter Minute krank werden, einen Unfall hatten oder vom Arbeitgeber wegen wichtiger Dringlichkeiten eine Urlaubssperre bekamen. Die können nichts dafür. Aber dies sind auch wirklich nicht ins Gewicht fallende Ausnahmen.

Ein Hoch an all diejenigen, die trotz all dieser Widrigkeiten sich noch immer redlich bemühen, Veranstaltungen für zum Teil undankbare Teilnehmer durchzuführen.

Hoffentlich denkt der Eine oder Andere hier und da nach, ob es nicht doch einen Wert hat, seiner eigenen Verlässlichkeit einen höheren Stellenwert einzuräumen.

Gott sei Dank ist es nicht immer so! Es gibt auch hier und da erfreuliche Zuverlässigkeiten.

Hier möchte ich noch die zwei bekannten Sprüche einbringen: ***Ein Mann ein Wort und ein Handschlag ist bindend!***

Was einem immer wieder verwundert ist die Tatsache, dass es Herrschaften gibt, die bereits lange zuvor wissen, dass sie ihre gemachte Zusage nicht einhalten können, aber sich nicht rechtzeitig von alleine melden, damit man noch gegensteuern kann. Man erfährt es, wenn man Glück hat, erst nach massiven nachfragen.

Ein weiterer leidiger Umstand ist, dass bei Meisterschaften und Lehrgängen die Teilnehmer ihre Zusage für eine Teilnahme und auch Zimmerreservierungen recht spät, oft erst nach Meldeschluss anmelden oder melden sich überhaupt nicht ab, noch nicht mal in letzter Minute. Das Traurige ist, dass der Veranstalter dann auf den entstandenen Kosten sitzen bleibt. Auch Zusagen für Zahlungen von Startgebühren und Reservierungen werden nicht eingehalten. Das geschieht leider auch immer erst nach Ultimo. Das war nur die Spitze vom Eisberg.

Klaus Trogemann

Foto: Steve Buissinne, pixabay

DDK auf auch Facebook präsent

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

Bislang haben zählen wir 496 Likes und 494 Abonnenten – und wir würden uns sehr freuen, wenn wir die 500er Marke demnächst knacken würden. :-) Vielleicht habt ihr noch Anregungen, Verbesserungsvorschläge oder Kritik. Natürlich ist es für uns auch interessant zu wissen, ob und wie unsere Mitgliedsvereine soziale Netzwerke zur Kommunikation einsetzen.

Schreibt uns per Mail an: stefan.becker@ddk-ev.de

Stefan Becker, Pressereferent

Bestellung von Prüfungsmaterialien

In der Vergangenheit kam es bei der Bestellung von Prüfungsmaterialien öfters zu Irritationen. Daher möchte ich Ihnen das Verfahren nachfolgend näher erläutern:
Das DDK e.V. versendet Prüfungsmaterialien ausschließlich an Personen oder Institutionen, die berechtigt sind, eine Prüfung durchzuführen. Das sind: die Vereine (bis einschließlich 3. Kyu), die Landesgruppe, die Fachgruppe bzw. Fachbeauftragten. Die Materialbestellung erfolgt über die Homepage: www.ddk-ev.de unter dem Menüpnkt „Service -> Bestellungen Materialstelle". In den meisten Fällen werden Materialien über die Vereine bestellt. Daher ist im Bestellformular unter Mitgliedsnummer die Mitgliedsnummer des entsprechenden Vereins zu verwenden. Die anderen Bestellberechtigten können ihre eigene Mitgliedsnummer verwenden. Die Kommunikation mit den Vereinen erfolgt aus datenschutzrechtlichen Gründen immer mit der Person, die bei der Anmeldung als Ansprechpartner hinterlegt wurde. Sollte der Ansprechpartner des Vereins einmal wechseln, denken Sie bitte rechtzeitig daran, dem DDK e.V. über den Verein (offizielles Vereinsschreiben) postalisch hierüber eine Nachricht zukommen zu lassen. Eine telefonische Datenänderung dürfen wir leider nicht vornehmen.

Christophe David,
Bundesschatzmeister DDK e.V.

Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

Beitrittsantrag für Einzelmitglieder

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

☐ Frau ☐ Herr Titel: _____ Vorname / Name:

Straße: _____ Plz: _____ Ort:

Bundesland: _____ Geburtsdatum: _____._____._____ E-Mail:

Telefon: _____ Fax: _____ Mobil: _____

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

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

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

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

_____ _____

Ort / Datum Unterschrift des Antragstellers oder des gesetzlichen Vertreters*

*Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei der Genehmigung des Beitritts von Minderjährigen der gesetzliche Vertreter auch für dessen Mitgliedsbeiträge haftet.

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

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

Zahlungsart: ☒ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Anschrift des Zahlungspflichtigen : ☐ Wie Antragsteller

☐ Abweichend Name des Kontoinhabers: _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl / Ort / Land: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

_____ _____

Ort / Datum Unterschrift des Antragstellers bzw. des gesetzlichen Vertreters*

DDK Meister ab 6. Dan

Alle DDK-Danträger mit einer Graduierung ab dem 6. Dan sind auch auf unserer Internetseite unter www.ddk-ev.de/ueber-ddk/budo-und-kampfsport-meister-ab-6-dan/ 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
Zettner	Horst	Karate

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
Tonnelier	Hans-J.	Judo

7. Dan - ShichiDan 七段

Albers	Heinz	Judo
Alpers	Horst	Judo
Bartels	Klaus-Dieter	Judo
Beyer	Gerhard	Judo
Braun	Helmut	Karate
Campagna	Mario	Taekwondo
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
Trogemann	Klaus	Tang Soo Do
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
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
Jenkel-Peters	Joachim	Judo
Jenkel-Peters	Joachim	Jiu-Jitsu
Karstädt	Wulf	Judo
Keles	Kasim	Karate
Kiontke	Dieter	Judo
Klempert	Harry	Judo
Krämer	Martin	Judo
Liebing	Jacqueline	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
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 / 53 46 25-17/-18
stefan.becker@ddk-ev.de

Neuerscheinung

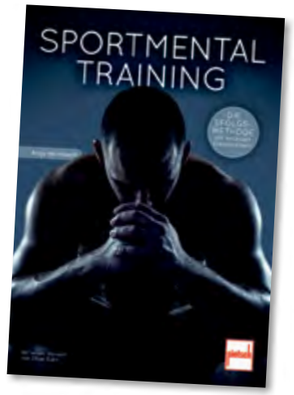
Selbstverteidigung für jeden Kerl - Kampftechniken und Training

Dieser Ratgeber des erfolgreichen Kampfsportlers und erfahrenen Trainers Christoph Delp bietet praktikable Strategien zur Selbstverteidigung für jedermann. Christoph Delp zeigt, wie man körperliche Auseinandersetzungen vermeidet, indem man Konflikte verbal beilegt bzw. ihnen aus dem Weg geht. Kommt es dann doch zum körperlichen Verteidigungsfall, vermittelt der Autor einfache, auch unter Stress abrufbare Techniken, für die man nicht den Schwarzen Gürtel in einer Kampfsportart besitzen muss. Dabei gibt er nicht nur Tipps zu Verteidigungs- und Befreiungstechniken, sondern erläutert ebenso, wie man Selbstverteidigung richtig trainieren kann.

Über den Autor:
Christoph Delp ist Diplom-Betriebswirt, Autor und Trainer für Functional Fitness, Kampfsport und Selbstverteidigung. Von 1995 bis 2001 ließ er sich in Thailand zum Muay Thai (Thai-Box)-Trainer ausbilden und hat dabei erfolgreich an Vergleichskämpfen teilgenommen. Danach leitete er u.a. einen Kampfsport-Verein im Süden Thailands. Seine Erfahrungen als Sportler und Trainer gibt er in seinen international beliebten Büchern, DVDs und Apps weiter. Er hat die Bestseller „Perfektes Hanteltraining" und „Fitness für Kampfsportler" geschrieben und die „Muay Thai DVD-Serie" mit zahlreichen Weltmeistern produziert.

Selbstverteidigung für jeden Kerl - Kampftechniken und Training
Autor: Christoph Delp
ISBN: 978-3-613-50857-6; Titel-Nr.: 50857; Einband: broschiert
Seitenzahl: 256; Abbildungen: 1 s/w Bilder & 444 Farbbilder
Format: 170mm x 240mm; Erschienen: 04/2018
Preis: 24.90 €

Sportmentaltraining
- mit einem Vorwort von Oliver Kahn



Mentaltraining bedeutet: Training des Geistes durch bewusstes Lenken der Gedanken. Positive Gedanken ziehen positive Ereignisse an – negative Gedanken negative Ereignisse. Mentaltraining ist aus dem Spitzensport nicht mehr wegzudenken, aber auch Freizeitsportler können von den hier vorgestellten Techniken profitieren. Für die zweite Auflage des Erfolgstitels hat Antje Heimsoeth mit weiteren Spitzensportlern gesprochen. Ihre Interviewpartner gewähren tiefe Einblicke in ihr Selbst- und Führungsmanagement, sprechen u.a. über Motivation und den Umgang mit Niederlagen, über Ziele und Vorbilder, Stresssituationen und »Kopfprobleme«.

Über die Autorin:
Antje Heimsoeth, Gründerin und Leiterin der SportNLPAcademy®, arbeitet erfolgreich als Speaker – ausgezeichnet als „Vortragsrednerin des Jahres 2014", Motivationstrainerin, Dozentin, Mental Coach sowie Beraterin. Sie ist weltweit tätig. Aus über 15 Jahren Erfahrung hat sie ein eigenes Mental-Coaching-Konzept für Sportler, Trainer und Manager entwickelt.

Sportmentaltraining
Autorin: Antje Heimsoeth
ISBN: 978-3-613-50874-3, Titel-Nr.: 50874, Einband: broschiert
Seitenzahl: 208, Abbildungen: 150,
Format: 170mm x 240mm
Preis: 24.90 €

Die Gewinner der CD „Birth of the Dragen" sind:

U. Knab aus Eckental; A. Dietz aus Alsenz
M. Joisten aus Rückersdorf; M. Schmitz aus Rottenburg
D. Herz aus Bornheim
Herzlichen Glückwunsch!!! sb

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. 80:
15. Dezember 2018

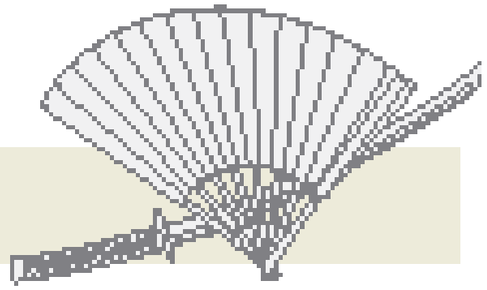
Anzeigenrepräsentant/Produktion:
Visuelle Kommunikation • Stefan Becker
Markusstraße 25, 53129 Bonn
Tel: 0228 / 53 46 25-17
info@beckerkom.de • www.beckerkom.de

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.

an-Menkyô (Tôkyû)



n der Budo-Meistergrade

Obi Gürtel	Kanji Schriftzeichen	Gürtel-abbildung	Gürtel-farbe	Mindest-alter	Rang-bezeichnung	Rang-definition
[illegible]	初段	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	二段	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
	三段	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	四段	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
	五段	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	六段	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
	七段	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	八段	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
[illegible]	九段	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	十段	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
[illegible]	十一段	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]
	十二段	[illegible]	[illegible]			

Liegen die rot-weißen Streifen übereinander, die Gürtelenden sind rot. Er kann allerdings den schwarzen Gürtel auch weiterhin zur Budobekleidung tragen. Grundsätzlich darf weder ein Schüler noch ein Schwarzgurt (s. bis 5. Dan) einen 6. Dan zum Training oder zum Kampf auffordern. Umgekehrt ist dies allerdings möglich.

10. Dan-Grad
Er darf (aus gesundheitlichen Gründen) nicht mehr gemordet werden. Auf diesem höchsten Dangrad für Lebende Personen hat nur der Gründer eines Budostiles Anrecht. Der höchste Budo-Titel „Menkyô" kann zum 10. Dan-Grad zusätzlich verliehen werden.

11. und 12. Dan-Grad
Die Gürtelfarbe ist wieder weiß. Der Kreis des philosophischen Budo hat sich wieder geschlossen, das Ende ist wieder der Anfang.
Dieser Dan-Grad kann nur nach dem Tode der zu ehrenden Person verliehen werden, denn er ist ein Symbol für die absolute Vollkommenheit des einst lebenden Budoka.

[illegible]

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

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

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
Peter Gessner

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

Fachbereiche

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

Judo
Prof. Dr. Dietmar Ernst
bg.judo@ddk-ev.de

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

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

Goshin-Jitsu
Rudi Bauer
Enzianweg 4, 90542 Eckental
09126 / 28 81 41
bb.goshinjitsu@ddk-ev.de

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

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

Qigong
Ulrike Runge
Markusstr. 25, 53129 Bonn
/ 0228 / 53 46 25-17/-18
bb.qigong@ddk-ev.de

Kickboxing
Christian Kautenburger
Thomas-Mann-Str. 15,
66740 Saarlouis
0160 / 8 42 79 40
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

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

Whu Shu
Marcel Zettner

Schlichterausschuss
Vorsitzender: Hans Tonnllier
Friedhofweg 6
66802 Überherrn-Altforweiler
06836 / 18 56
06836 / 55 91
0172 / 6 83 14 40
1. Beisitzer: Herbert Possenriede
2. Beisitzer: Thomas Mundl

DDK e.V. Justiziar
Peter Stamm

Gewaltprävention
derzeit vakant

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

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

Bankverbindung
Weser-Elbe Sparkasse
Konto: 1 020 026 294
Bankleitzahl: 292 500 00
IBAN: DE35 2925 0000 1020 0262 94
BIC: BRLADE21BRS