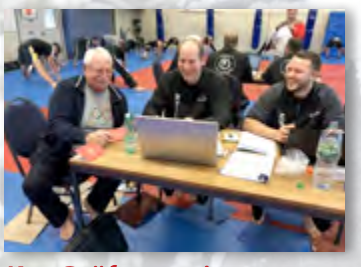
G 58126

DDK-Magazin

26. Jahrgang
Januar 2019
4,80 €

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



Kyu-Prüfungen im Kickboxen in Saarlouis

Neues Vereinsmitglied in Nordrhein-Westfalen

Technik: Guruma Wurfprinzipien

Nr. 81

Techniken aus der

Diese Gokyo no Waza wurde 1920 durch mehre renommierte Judomeister des Kodokan überarbeitet und in 5 Lehrgebiete mit jeweils 8 Wurftechniken unterteilt. Wobei das Augenmerk auf die Steigerung der Schwierigkeitsgrade in diesen 5 Lerngebieten lag. Die nun entstandene Gokyo no Keisetzu war und ist bis zum heutigen Tage der Leitfaden des Kodokan Judo. In der ersten Grundform der Gokyo no Waza waren damass 42 Wurftechniken ebenfalls in fünf Lehrgebiete unterteilt. Diese fünf Lehrgebiete gliederten sich

Osoto Otoshi

Ausgangsstellung rechts vor und Kumi Kata rechts.

Tori versucht das Gleichgewicht von Uke nach links hinten zu brechen um ihn auf O Soto Gari zu werfen.

… und dadurch wird Ukes rechtes Bein ruckartig noch vorne weggerissen.

Daki Wakare
(greifen und Überiss Wurf)

Diese Technikserien wurde von Mario Göckler im Rahmen seiner Prüfung zum 7. Dan Judo vorbereitet und am 2. Juli 2016 auf dem DDK Sommercamp in Bad Blankenburg gezeigt.
Uke waren Prof. Dr. Dr. Dietmar Ernst (Osote Otoshi) und Bjorn Triebener (Daki Wakare).
Text: Mario Göckler, Fotos & Satz Stefan Becker
© DDK e.V. 2016

Ausgangsposition - Fußstellung rechts vor und Kumikata rechts.

Tori taucht unter Ukes rechten Arm durch, um hinter ihn zu gelangen. Er greift dabei mit seiner linken Hand in Ukes Gürtel.

Editorial _____ **3**

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4

Fachgruppen
Kickboxen 8
Goshin-Jitsu 9
Stenka 10

Aus den Landesgruppen
Nordrhein-Westfalen 6
Schleswig-Holstein 7
Bayern 14
Bayern 11 - 13

Forum
Itsutsu no kata - Teil III von Dietmar Ernst, Björn Triebener und Horst Witschel 12-13
Stempelverzeichnis 14
Ein nachdenkliches Feedback eines langjährig tätigen Trainers 15
Technikserie: Guruma: Wurfprinzipien 16
Buch Vorstellung: Kampfsport Solotraining 20
Beitrittsantrag 24
Meister ab 6. Dan 25
Bücher / Impressum 26
Technikserie: Gokyo no Waza von 1895 von Matio Göckler, 7. Dan Judo U2/3

Termine _____ ***19, 22, 23***

Anschriften _____ ***U4***

Titelfoto:
Jizô-Figur, Heilsbringer, auf dem Kôya-Berg, von JAPAN PHOTO ARCHIV, Hartmut Pohling
https://japan-stock-photo.com/

Liebe Mitglieder des DDK,

nun ist auch schon das IV Quartal von 2018 schneller als erwartet zu Ende gegangen und das neue Jahr hat bereits begonnen. Ich hoffe sehr, dass Alle ein frohes Weihnachtsfest feiern konnten und gut ins neue Jahr gelangt sind!

Das letzte Quartal im alten Jahr war geprägt von der erfolgreichen Durchführung der Mitgliederversammlung am 13.10.18 in Saarbrücken. Hier galt es doch, nach zweijähriger intensiver Vorarbeit eine neue zeitgemäße und effektiv handhabbare Satzung für das DDK von der Delegiertenversammlung verabschieden zu lassen und erfolgreich auf den Weg zu bringen.

Diese von den Delegierten verabschiedete neue Satzung, wurde auf dieser Mitgliederversammlung am 13.10.18 in Saarbrücken einstimmig angenommen! Alle offenen Fragen konnten mit Unterstützung eines Fachanwaltes für Vereinsrecht geklärt werden.

Die Satzung wurde beim Vereinsregister und beim zuständigen Finanzamt eingereicht. Sobald die Satzung rechtswirksam ins Vereinsregister eingetragen wurde, bildet sie die Grundlage unserer weiteren Verbandsarbeit. Die Ordnungen müssen nun sukzessive in der kommenden Zeit, entsprechend der neuen Satzung angepasst bzw. überarbeitet werden.

Am Abend des 13.10.2018 fand eine Vorstandssitzung statt, in der einige Neubesetzungen beschlossen wurde, um weiterhin eine effektive Arbeitsweise gewährleisten zu können: die Mitgliederverwaltung sowie die Funktion des Webmasters wurden zwischen dem Schatzmeister und dem Pressereferenten aufgeteilt, die die Aufgaben bereits in den vergangenen Monaten wahrgenommen haben. Die Fachgruppen Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Goshin-Jitsu und Karate wurden in Fachbereiche umgewandelt. Der Vorsitz des Fachbereiches Judo wurde neu mit Dietmar Ernst besetzt, der auch schon in letzter Zeit fleißig mit fundiert sachkundigen Beiträgen zum Thema Judo positiv in Erscheinung trat besetzt. Die bisherige Aufteilung in der LG NRW in vier Regionen wurde aufgehoben und der Vorsitz neu besetzt. Es wurde ein neuer Fachbereich Whu Shu eingeführt und mit einem Funktionsträger besetzt. Die Fachbereiche Kick-Boxing und Gewaltprävention wurden neu besetzt. Der Vorsitz der LG Rheinland-Pfalz und die Position Jugendreferent sind zurzeit vakant. Der Fachbereich Aiki Jo Aiki-Ken wurde aufgelöst.

Anstatt eines Rechtsausschusses gibt es laut neuer Satzung einen zeitgemäßen Schlichterausschuss, dessen Vorsitz bereits besetzt wurde. Unser bisheriger langjähriger Vorsitzender des Rechtsausschusses übernimmt zukünftig die Funktion eines Justiziars für das DDK.

Ich wünsche all unseren DDK Mitgliedern ein gesegnetes gutes Neues Jahr verbunden mit Gesundheit Glück und Erfolg.

Zum Schluss möchte ich auch wieder ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlich Tätigen und nicht immer namentlich erwähnten Unterstützer für ihre enormen geleisteten Beiträge für das DDK aussprechen. Denn ohne deren tatkräftigen Einsatz würde das DDK nicht seine bisherigen Fortschritte bis heute erzielt haben.

K. Trogemann
Klaus Trogemann

Jetzt schon vormerken:

DDK Sommercamp 2019 in Nordrhein-Westfalen

Das diesjährige Sommercamp findet vom **04.10. bis 06.10.2019** in der Landessportschule Nettetal-Hinsbeck Kreis Viersen in Nordrhein-Westfalen statt. Vielen Dank bei Peter Gessner für Organisation der Trainingsstätte. sb

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Oktiber - Dezember 2018

zum 80. Geburtstag

18.10.38	Matthias Loch
16.11.38	Oskar Heitzmann
15.12.38	Baldur Helm

zum 75. Geburtstag

11.10.43	Willi Kantlehner
10.11.43	Manfred Künstler
20.11.43	Theodor Reinfeld
27.12.43	Wolfgang Franz
30.12.43	Wolfgang Hübner
30.12.43	Heinz Scholz

zum 70. Geburtstag

03.10.48	Günther Haack
14.10.48	Günter Geist
27.10.48	Wolfgang Iltis
28.10.48	Jürgen Müller
08.11.48	Eugen Walter
10.11.48	Klaus Dingeldein
22.11.48	Walter Danielis
05.12.48	Udo-Johannes Bardhuhn
12.12.48	Hans Ziegenbein

zum 65. Geburtstag

10.10.53	Kurt Röhl
12.10.53	Dierks Arndt
13.11.53	Peter Lewald

zum 60. Geburtstag

23.10.58	Michael Stumpf
24.10.58	Robert Chwalek
27.10.58	Volker Fegert
10.11.58	Jürgen Schortmann
13.11.58	Wolfgang Hinterleitner
23.11.58	Peter Born
16.12.58	Werner Bühler
23.12.58	Thomas Werner
31.12.58	Sabine Ave

Jubiläen

Oktiber - Dezember 2018

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.11.73	Rudi Bauer
01.12.73	Klaus Richard

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

22.11.78	Norbert Mahninger
22.11.78	Uwe Reitz
22.11.78	Gerrit Stamer
22.11.78	Rainer Wirsig
25.11.78	Claudia Diederich-Paluch
25.11.78	Ulrich Dircks
25.11.78	Birgit Hürten
25.11.78	Reiner Masberg
25.11.78	Hans-Jürgen Paluch
25.11.78	Georg Riemer
09.12.78	Horst Kohlmorgen
09.12.78	Hans-Joachim Mohring
15.12.78	Rolf Bartmann
17.12.78	Dieter Greiner
17.12.78	Hans-Jürgen Greiner
17.12.78	Hans Hung
17.12.78	Rüdiger Queckenstedt
17.12.78	Georg Werner
30.12.78	Heinz Winnebeck

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

30.10.83	Robert Goebels
16.11.83	Peter Wandschneider
16.11.83	Ina Wiersgalla
04.12.83	Werner Pesi
10.12.83	Klaus Peter Fritz
10.12.83	Frank Herrmann
11.12.83	Bernd Müller
16.12.83	Dominic Hammon
18.12.83	Gerhard Kögel

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

30.10.88	Volker Heyer
11.11.88	Wilhelm Schackmann
16.11.88	Arnd Jenzevski
16.11.88	Heinz Rejall
25.11.88	Michael Tollkühn
25.11.88	Dieter Warnecke
26.11.88	Horst Fischer
26.11.88	Otto Marx
26.11.88	Otmar Vohl
26.11.88	Rüdiger Weber
02.12.88	Martin Hübscher
03.12.88	Wolfgang Krühler
04.12.88	Walter Herre
08.12.88	Ralf Ave
09.12.88	Michael Hamm
11.12.88	Gunter Koeb
12.12.88	Michael Blank
16.12.88	Norbert Tausch
18.12.88	Willi Kett

zur 20-jährigen Mitgliedschaft

06.11.98	Bernd Peter Melcher

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

Nachruf:

Willi Donner ist verstorben

Am 7. Januar 2019 ist Willi Donner, 7. Dan DDK im Alter von 72 Jahren überraschend an den Folgen eines Schlaganfalls gestorben. Er verstarb im Beisein seiner Familie im Krankenhaus. Willi Donner war langjähriges DDK Mitglied, u.a. Vorsitzender der Fachgruppe Karate und Vorstandsmitglied in NRW.

1985 gründete er gemeinsam mit seiner Frau Anni in Düsseldorf die Sportschule Kaminari. In den folgenden Jahren etablierte er die Sportschule zu einer Institution in Sachen Budo und Kampfsport. Unzählige Siege und Titel in verschiedenen Kampfsportdisziplinen gehen auf seine Fähigkeiten als hochgeachteter Lehrer zurück.

Vielen DDK-Mitgliedern wird er als Lehrer auf den DDK Sommercamps in Blankenheim unvergessen bleiben. In seiner unvergleichbaren Art begeisterte und motivierte er dort sowohl Fortgeschrittene als auch Anfänger auf der Matte. Besonders beliebt war er bei den Kindern, die ihn schon morgens beim Frühstück belagerten. In lieber Erinnerung bleiben aber auch die Abende in der Eifel, in der er zu seiner alten Gitarre griff und für Stimmung sorgte.

Auf der Matte war er in vielen Budo-Disziplinen ein geschätzter Meister: u.a. im Karate, Schwerpunkt In yo Ryu, Judo, Thai-Boxen und Iaido.

Wir danken Willi Donner für die langjährige erfolgreiche Mitgestaltung des DDK und wünschen seiner Familie viel Kraft für die kommende Zeit.

Stefan Becker
Pressereferent DDK e.V.

Änderung der Verfahrensweise mit den Prüferstempeln

Da unsere Prüferstempel nicht sportartengebunden sind und wir nicht die Kontrolle verlieren möchten, verändern wir die Verfahrensweise ab sofort.

Vereine dürfen bis zum Grün Gurt die Urkunden und die Sportpässe nach bestandenen Prüfungen mit den Vereinsstempel bestätigen. Nur die Landesgruppen haben einen Prüferstempel und führen weitere Prüfungen bis zum 5. Dan durch.

Landesgruppen mit einer starken Mitgliederzahl und deren Vereine, die weit voneinander liegen (Flächenstaat) kann der/die Vorsitzende der jeweiligen Landesgruppe beim Bundesvorstand einen Antrag auf weitere Prüferstempel für seine Prüfungsbeauftragten stellen. Nun bitte ich euch, wer nach der neuen Verfahrensweise nicht mehr die Berechtigung hat, einen Prüferstempel zu besitzen, diesen unaufgefordert an Stefan Becker (Materialstelle) zurückzusenden. Stempel die nicht bis zum 31.02.2019 abgegeben wurden, werden als ungültig in der Stempelliste vermerkt.

Alfred Buchholz / Vors. der Budokommission *10.12.2018*

Ernst Graf von Schwerin ist neuer Fachbereichsleiter für Gewaltprävention im DDK

Ernst Graf von Schwerin, Jahrgang 1950, ich komme aus dem Bereich Ju-Jutsu, das ich seit Mitte der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts betreibe.

Gewaltprävention liegt mir sehr am Herzen. Außer meinen Trainer Lizenzen für Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu Breiten- und Leistungssport bin ich lizenziert für Kinder- und Frauen Selbstverteidigung sowie Selbstbehauptung. Meine Graduierungen sind der 5. Dan Ju-Jutsu und der 1. Dan Jiu-Jitsu.

Ich freue mich auf das Tätigkeitsfeld der Gewaltprävention im DDK und bin für Wünsche und Anregungen eurerseits offen.

Kontakt: Ernst Graf von Schwerin, 12107 Berlin,
Tauernallee 76,Tel.: 0172 / 5 98 84 20
E-Mail: bb.gewaltpraevention@ddk-ev.de

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

Information an alle Mitglieder, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen

Ihre Mitgliedsnummer ist gleichzeitig Ihre Mandatsreferenz!!!

Bericht Kup Prüfung Budo Sechtem e.V.

Die nächste Hürde in Richtung Schwarzgurt ist getan!

Noch rechtzeitig vor den verdienten Weihnachtsferien haben die Kinder des Taekwondo Vereins Budo Sechtem e.V. in Bornheim nicht nur bald ihr nächstes Halbjahr in der Schulklasse geschafft, sondern auch noch ihre nächste Gürtelprüfung im Taekwondo bewältigt.

Als besonderes Highlight bei dieser Prüfung konnten wir die Ehrengäste Meister Arno Annen Shotokan Karate und Phong Vu Meister Taekwondo begrüßen.

Bei der Prüfung zeigten die Kinder der Taekwondo Gruppe alle zwischen 6-13 Jahren, eine großartige Leistungen bei der Prüfung am 14. Dezember in Bornheim.

So mussten die Kinder zuerst die Grundtechniken demonstrieren. Dabei kam es vor allem auf eine saubere Ausführung der Techniken und eine stabile Fußstellung an. Ebenfalls wurde dabei auch schon von den kleinen erwartet zu wissen, wie die Namen der gezeigten Techniken auf Koreanisch lauten.

Ein besonders schwieriger Teil der Prüfung war der Formenlauf (Poomsae). Je nach Gürtelgrad wurde eine anspruchsvollere Bewegungsform verlangt, bei der ein festgelegtes Diagramm ohne Fehler gelaufen werden muss.

Alle Kinder haben sich wirklich angestrengt und ihr Bestes gegeben. Es gab wie bei jeder Prüfung auch die Ehrung der zwei Prüfungsbesten. Als Prüfungsbeste wurden heute Sam Schmidt zum 9.Kup und Valentina Albrecht zum 7.Kup geehrt. Die Pokale wurden von unseren Gästen, Arno Annen und Phong Vu Taekwondo übergeben.

Wie schon erwähnt, werden wir ab Januar auch mit einer Jugend und erwachsenen Gruppe starten. Wir als Verein und Trainer sind stolz auf euch und wünschen euch auf dem Weg noch ein forhes Neues Jahr.

Andreas Neu
Der Vorstand Budo Sechtem e.V.

Der Verein stellt sich vor

Der **Budo Sechtem e.V.** wurde im Dezember 2017 gegründet. Beim Budo Sechtem e.V., wird ausschließlich Taekwondo und Kickboxen Trainiert. Beheimatet ist der Verein im schönen Bornheim. Egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich, aktiv oder passive – gleich welcher Nationalität. Jeder Einzelne ist bei uns herzlich willkommen!
Trainer sind:
- Andreas Neu: Taekwondo, SV
- Dennis Neu: Taekwondo, Kickboxen, int. Jugendmeister Vollkontakt, Landeskampfrichter
  Technik NRW
- Jochen Esser: Ersatztrainer Taekwondo, Kickboxen

Budo Sechtem e.V. in der neuen Trainingseinrichtung!

Das erste Training in der neuen Halle war super, alle Kinder und Trainer (Andreas Neu und Dennis Neu) waren super motiviert. Durch diese Trainingsmöglichkeit haben wir noch freie Plätze und freuen uns auf neue Gesichter.

NRW: Judo und Budo-Club Marl 70 e.V.

Selbstverteidigungsfähigkeit der Ju-Jutsuka unter Beweis gestellt

Kurz vor dem Jahreswechsel fanden beim Judo und Budo-Club Marl 70 e.V. noch Gürtelprüfungen im Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu statt. Der Vereinsvorsitzende Michael Hoffmann (5. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Ju-Jutsu) nahm dabei acht Sportlern ihre Prüfungen ab.
Dabei mussten die Teilnehmer eine Reihe von festgelegten Techniken demonstrieren, sowie Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffe zeigen. Zum Abschluss konnten alle ihr Können gegen freie Angriffe verschiedener Angreifer mit und ohne Waffen darbieten.

Hoffmann zeigte sich mit den Leistungen der Prüflinge sehr zufrieden. Man konnte deutlich sehen, dass das Training der vergangenen Monate Früchte getragen hat und sich die Selbstverteidigungsfähigkeit der Sportler deutlich gesteigert hatte. Der Prüfer lobte insbesondere die präzisen Ausführungen der Techniken.

Vor dem sich anschließenden Weihnachtsessen konnten folgende Teilnehmer ihre Urkunden zu den nächsten Graduierungen entgegen nehmen.
Ju-Jutsu: Peter Bruns, Georg Zur (3. Kyu, Grüngurt)
Sascha Benecken, Maren Mauelshagen, Marlon Schönberg, Jonas Spleiter, Julia Uhlenbrock (5. Kyu, Gelbgurt); Jiu-Jitsu: Benjamin Fels (3. Kyu, Grüngurt).

Michael Hoffmann

Die Prüflinge der Ju-Jutsu-Prüfung: Julia Uhlenbrock , Georg Zur, Maren Mauelshagen, Sascha Benecken, Marlon Schönberg, Jonas Spleiter, (stehend v.l.n.r) Peter Bruns (sitzend)

Landesgruppe Schleswig-Holstein des Dan-Kollegiums e.V.

Offene Landesmeisterschaften im Jiu-Jitsu 2018 in Schleswig-Holstein

Mit großem Erfolg und einer guten Beteiligung hat der TSV Flintbek am 17.11. die Landesmeisterschaften 2018 im Jiu-Jitsu ausgerichtet. In der Eiderhalle in Flintbek trafen sich 57 Jiu-Jitsukas im Alter von 8 bis 47 Jahren der Vereine Schleiharde, Adelby, Trappenkamp, Lütjenburg, Nortorf, Oststeinbek und Flintbek.

Ausgetragen wurden die Disziplinen Kumite Shiai (Wettkampf) und Waza Shiai (Technik). Letztere wurde dieses Jahr zum ersten Mal bewertet, was von den Teilnehmenden sehr gut angenommen wurde.

Zu den sportlichen Erfolgen gratulieren wir recht herzlich allen Teilnehmern.

Sehr faire Kämpfe sorgten dafür, dass der Sanitäter arbeitslos blieb. Ein besonderer Dank gilt dem Spartenleiter Burkhard Dunkelmann vom TSV Flintbek, mit seinen engagierten Eltern, die auch dieses Jahr wieder mit Kuchen, Muffins, belegten Brötchen und Würstchen für eine super Verpflegung sorgten. Ein großer Dank geht auch an Marc-Oliver Stange vom TSV Trappenkamp, der maßgeblich an der tollen Ausrichtung beteiligt war und an die-Kampfrichter, die fair bewertet haben.

Burkhard Dunkelmann

Saarlouis

Kyu-Prüfungen im Kickboxen im Judo Zentrum Saarlouis

Insgesamt 18 Kickboxer/-innen zwischen 9 und 42 Jahren stellten sich am 22.12.2018 im Judo Zentrum Saarlouis der Prüfungskommission, um den nächst höheren Kyu-Grad zu erreichen. 10 der Prüflinge

absolvierten die Prüfung bereits nach dem neuen DDK Prüfungsprogramm. Dieses wurde im Sommer 2018 durch Yann Koltz (M. Ed. Sportwissenschaften) und Christian Kautenburger (Verantwortlicher des Fachbereichs Kickboxen im DDK) neu erstellt und steht allen Vereinen zur Verfügung. Die Prüflinge mussten sowohl die für den angestrebten Kyu-Grad vorgeschriebenen Techniken, als auch die konkrete Anwendung in den verschiedenen Sparrings-Disziplinen demonstrieren. Auch in der Theorie wurde geprüft. So mussten insbesondere die jüngeren Prüflinge z. B. über Hygiene im Kampfsport oder Notwehr referieren.

Die Prüfungskommission um Yann Klotz und Christian Kautenburger wurde unterstützt durch Hans Tonnellier, Vorsitzender der DDK-Landesgruppe Saarland,

der sich selbt ein Bild von der Qualität und Umsetzung des neuen Prüfungsprogramms machen wollte. „Das neue DDK-

Prüfungsprogramm deckt einen hohen Grad an technischer Qualität ab und ist ein sehr differenziertes Prüfungsprogramm.“ stellte Hans Tonnellier fest.

Die Prüflinge zeigten durchweg eine sehr gute Leistung und konnten alle trotz Nervosität die Prüfung erfolgreich abschließen.

Christian Kautenburger

Goshin Jitsu Verband Bayern e.V.

Dan – Prüferschulung in Schwabach/ Bayern am 21.10.2018

Mario Campagna, der Prüfungsbeauftragte des GJVBe.V., begrüßte alle anwesenden Sportler und Trainer aus Bayern, die vom Goshin Jitsu Verband Bayern e.V. gegen 10 Uhr in der Halle des TV 1848 Schwabach e.V. anwesend waren.

Mario Campagna hatte die erste Einheit mit verschiedenen Techniken, die fleißig geübt wurden.

Anschließend übernahmen Rudi Bauer, 1. Vorstand vom GJVB e.V. und Gert Glosmann, 2.Vorstand vom GJVB e.V., mit ein paar kurzen Erklärungen und im weiteren Verlauf des zweiten Teils des Lehrgangs mit Techniken im Stand und in der Bodenlage für die Prüfung zum Braungurt bzw. zum 1.Dan. Die Theorie wurde anschließend in der Praxis umgesetzt und von allen Teilnehmern durchgeführt und ausgearbeitet.

Auch bei den Diskussionen von den Trainern mit Trainer werden die Techniken immer wieder hinterfragt von den Teilnehmern. Die Fragen zu den Techniken sind immer willkommen und werden auch von allen Trainern und Prüfern erwartet.

Siegfried Togyeras zeigte uns ein paar super Kicks aus dem Taekwondo, die tech-

nisch effektiv für die Verteidigung in verschiedenen Situationen sind.

Techniken mit verschiedenen Eingängen im Sinne der Prüfungsordnung wurden geübt. Gegen 13:00Uhr wurde der Lehrgang durch Rudi Bauer, Gert Glosmann und Mario Campagna beendet. Sie bedankten sich bei Siegfried Togyeras, der uns die Halle zur Verfügung stellte. Mit einer kurzen Rede an alle Anwesenden bedankte sich Rudi Bauer für die rege Teilnahme und wünschte allen eine gute Heimreise.

Ernst Lang

2. Landeslehrgang des Goshin-Jitsu Verband Bayern e. V. in Stöckach

Am 24. November veranstaltete der FC Stöckach e.V. zusammen mit dem Gogyo Dojo Eckental e.V. den alljährlichen Landeslehrgang des Goshin Jitsu Verbandes Bayern e.V. Nach der kurzen Begrüßung durch den Dojoleiter Detlef Edenhofner startete auch gleich Ernst Lang (5.Dan TKD, 3. Dan Goshin Jitsu) mit seiner Trainingseinheit. Nach gut 30 min. Erwärmung legte der Trainer aus Forth auch schon mit seinen Techniken los. Angefangen mit verschiedenen Fausstößen und Fußtritten versetzte Ernst Lang, mit seiner Gelenkigkeit, die Teilnehmer jedes Jahr auf´s Neue ins Staunen.

Zum Abschluß seiner Einheit unterrichtete er eine Variante des Armdrehbeugehebels, im japanischen „Ura Mushadori“ genannt. Die zweite Session wurde dann von dem Fürther Trainer Daniel Rieß (3. Dan Kyusho, 3. Dan Goshin Jitsu) übernommen. Schwerpunkt in seiner diesjährigen Einheit waren Verteidigungstechniken gegen Messer und Stock. Dabei ging er besonders auf die Gefährlichkeit solcher Angriffen ein und klärte auch über mögliche Trainingsfehler auf, die sich einschleichen, wenn z.B. mit sogenannten „Grundschulschritten“ geübt wird. Natürlich durfte das Kyusho nicht fehlen und so verband er seine Techniken mit den Schmerzpunkten, sehr zur Freude der Teilnehmer und Zuschauer. Die dritte und letzte Einheit des Tages übernahm Detlef Edenhofner (Kudan Bujinkan Budo Taijutsu, 3. Dan Goshin Jitsu).

Passend zu den Techniken der beiden vorhergehenden Trainern lehrte der Vorsitzende des Gogyo Dojo Eckental Varianten des Handdrehbeugehebels, die er zum einen in den Z-Griff, den Bauchstreckhebel und dem Kipphandhebel weiterführte. Besonderes Interesse zeigten die Teilnehmer am Drehen und Fixieren des Partners am Boden, so ging Shidoshi Edenhofner auch speziell auf diese Technik ein. Zwei Verteidigungstechniken mit dem Stock / Schirm rundeten das Seminar ab.

Die Teilnehmer waren begeistert über das gelungene Seminar und freuen sich schon auf ein Wiedersehen beim nächsten Lehrgang.

Bericht: Detlef Edenhofner
Bilder: Ernst Lang

Stenka stellt sich vor

Bereits seit knapp einem Jahr ist Stenka nun als Fachbereich im Deutschen Dan Kollegium vertreten. Begründet hat diesen Weg der junge Verein Stenka Bayern und dessen ebenso neu gegründeter Dachverband Deutscher Stenka Bund. Das Ziel dieses Schrittes war und ist es die Kampfsportart Stenka innerhalb von Deutschland aufzubauen und zu etablieren. Und wer eignet sich für diesen Schritt besser, als die älteste Vereinigung aller Budo-Meister in Deutschland, das DDK.

Nachdem sicher nicht alle Mitglieder des Deutschen Dan Kollegium bisher die Chance hatten, eine Demonstration oder ein Grundlagen Training von Stenka besuchen zu können, möchte ich hier auf ein paar wichtige Fragen eingehen:

Woher kommt Stenka?
Stenka kommt heute aus Russland. Aber Stenka ist eigentlich nicht neu! Historische Dokumente und Bilder bestätigen das Stenka in seiner Urform auf eine ca. 1000jährige Geschichteaufweisen kann, die

Historisches Bild aus Europa zeigt Stenka.

ihren Ursprung in Zentraleuropa hat. Über die Jahrhunderte hat diese Kampfsportart die früher als Volkssport zwischen Dörfern und Kommunen ausgetragen wurde, nur in Russland überlebt, weswegen sie uns heute auch nur mehr unter der russischen Bezeichnung Stenka (russ. für Wand oder Wall) bekannt ist. 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 durch den Großmeister uns Moskauer Universitätsprofessor Valeriy Maistrovoy wiederentdeckt, und seitdem immer weiterentwickelt und weiterverbreitet.

Doch was ist Stenka überhaupt?
Das besondere an Stenka und somit auch der Unterschied zu anderen Kampfsportarten ist, dass im Team gekämpft wird. Der Begriff Stenka selbst steht metaphorisch für die Wand in der die Kämpfer als Team aufeinandertreffen.

Ein Team besteht mindestens aus zwei Kämpfern, kann prinzipiell aber auch aus zwanzig oder mehr Kämpfern bestehen!

Übung für Kinder - Gleichgewichts- und Kräfte-Messen *Foto Dirk Gringel*

Über Sieg oder Niederlage entscheiden die Aktionen des gesamten Teams und nicht die Einzelleistungen eines Einzelnen.

Die Techniken des Kampfsystems
Alle Bewegungen und Bewegungsabläufe in Stenka sind natürlichen Ursprungs, sprich sie folgen natürlichen Abläufen wie wir sie alle aus unserem täglichen Leben her kennen beziehungsweise kannten. Eine Abwehr auf einen Tritt (wie alle weiteren Schläge) erfolgt zum Beispiel durch einen Bewegungsablauf wie er bei Bauern beim Führen der Sense üblich ist (doppelte Armführung in Kreisbogen Bewegung von außen nach innen, Rotation über die Körperachse). Ein Arm Block in Kopfhöhe erfolgt in etwa durch die gleiche Bewegung wie das Aufziehen eines Bogens.

Generell spiegeln sich die Wurzeln des aus dem Mittelalter stammenden Kampfsystems als volkstümliche Sportart wieder. Um so leichter sind die Bewegungen, die im Team ja synchron ablaufen müssen, schon den Kindern nahezubringen!

Bewegungsformation in der Wand. *Foto: Roland Schöffel*

Bewegungsformation der Wand in der Vorwärtsbewegung *Foto: Dirk Gringel*

Stenka als Sport?
Aktuell ist Stenka in 36 Nationen aktiv! Japan und Russland haben Stenka bereits als Schulsport eingeführt. Regelmäßig gibt es internationale Wettbewerbe, im Oktober 2016 gab es die erste Weltmeisterschaft.

Die Ausbildung in das Stenka System unterteilt sich in 5 Schüler (Kyu) und 8 Meistergrade.

Die Meistergrade unterteilen sich in 3 Instruktor-, 2 Expert- und 3 Master- Grade. Jedem Grad liegt ein spezielles Prüfungsprogramm zugrunde! Alle Graduierungen werden durch eine Kombination aus Gürtelfarben und Patches am Gürtel international einheitlich ausgewiesen. Zuständig und Prüfungsberechtigt für alle Prüfungen in Deutschland ist der Deutscher Stenka Bund e.V. Alle ausgestellten Prüfungs-Zertifikate sind länderübergreifend identisch gültig!

In der Praxis
Stenka findet heute neben dem sportlichen Aspekt gerade im Sicherheitsbereich große Anwendungen. So eignet sich zum Beispiel das einzigartige Kampfsystem optimal für den Einsatz von wenigen Sicherheitskräften, um eine Masse an Demonstranten in Schach zu halten, die Menge zu zerteilen usw. So ist es nicht verwunderlich das viele Länder Stenka mittlerweile als fixen Bestandteil der Ausbildung Ihrer Sicherheitskräfte integriert haben.

Unser Ziel
Unser Ziel ist es, mit unserem Verband und den angeschlossenen Vereinen, diese uralte traditionelle Kampfsportart wieder neu in Deutschland zu etablieren. Gemeinsam wollen wir Stenka in Deutschland populärer und damit erfolgreicher machen! Wir verfolgen das Ziel Stenka auch über die Jugend und damit die aktive Jugendarbeit in Deutschland zu etablieren. Dafür ist es erforderlich, einerseits einen regelmäßigen Lehrbetrieb zu etablieren und den Bekanntheitsgrad von Stenka andererseits zu steigern.

Gerade zu jenen Zeiten, wo Sport und Bewegung gerade unter Kindern und Jugendlichen nicht mehr selbstverständlich

Wand trifft auf Wand. *Foto: Dirk Gringel*

sind, sehen wir uns in der Pflicht gegen diesen Trend aktiv zu arbeiten!

Unterstützt uns dabei, lasst Euch von dem „Virus“ Stenka anstecken!

Kontakt
Wenn Ihr mehr über Stenka wissen wollt, oder sogar selbst aktiv in Stenka werden wollt, dann nehmt bitte mit uns Kontakt auf.

Deutscher Stenka Bund e.V. (German Stenka Association e.V.)
Mittlere Dorfstraße 41
85301 Schweitenkirchen
https://www.stenka-ev.de

Angriffsformation Wand mit Unterstützung einer zweiten Wand Foto: Gringel

Gleichgewichtsübung. Wer seine Füße bewegt verliert. *Foto Ernst Lang*

Itsutsu no Kata
(Form der Fünf)

Teil III

von Dietmar Ernst, Björn Triebener und Horst Witschel

Zweite Form: Prinzip des Übernehmens und Weiterführens

Die zweite Form symbolisiert, wie die Energie des gegnerischen Angriffs genutzt werden kannn um sie zu besiegen, im Sinne von „Siegen durch Nachgeben". Die Analogie zum Wasser könnte darin gesehen werden, dass Wasser Steinbrocken einfach mit sich nimmt und zu Kieseln glättet.

Die zweite Form schließt sich ohne Unterbrechung direkt an die erste Form an. Sobald sich UKE aufrichtet (Foto 19), geht TORI mit dem rechten Bein einen Schritt zurück und erwartet in schulterbreiter Position UKE's Angriff (Foto 20).

UKE zieht das rechte Bein an, stellt das linke Bein weit nach vorne auf und erhebt sich ohne Zuhilfenahme der Hände (Foto 21). Nachdem er sich aufgerichtet hat startet er seinen Angriff.

Foto 19

Foto 20

Foto 21

Foto 22

Foto 23

Foto 24

Foto 25

Foto 26

Foto 27

Foto 28

Die rechte Hand nach hinten führend erhebt sich UKE (Foto 20) und stößt mit der rechten Hand nach vorne in Richtung TORI's Brustbein (Foto 21) und macht dabei einen großen Schritt mit dem rechten Bein nach vorne.

Durch den Stoß versucht UKE TORI's Körpergewicht auf dessen Fersen zu verlagern und ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen (Foto 23).

TORI verhindert dies jedoch, indem er UKE mit seiner linken Hand unten am Jackenärmel fasst und mit der rechten Hand an UKE's rechtem Jackenärmel von innen in den Stoff greift (Foto 23).

Gleichzeitig setzt TORI sein linkes Bein in einem weiten Schritt nach hinten, die Zehen angewinkelt (Fotos 24 und 25). Das rechte Bein wird im 90 Gradwinkel aufgesetzt.

Durch diese Ausweichbewegung TORI's und den Zug mit TORI's Händen nach vorne wird UKE's Körpergewicht auf dessen rechtes Bein verlagert und sein Gleichgewicht nach vorne gebrochen (Foto 24).

UKE wird über sein rechtes Bein mit Uki-Otoshi geworfen. UKE macht dabei jedoch keine freie Fallschule, sondern rollt der Bewegung TORI's folgend an TORI's linker Seite vorbei (Fotos 25 und 27).

Alles geschieht ruhig und natürlich, ohne Zwang.

Das linke Bein UKE's schwingt dabei in einem großen Bogen ca. 120 Grad nach vorne. UKE schlägt mit der linken Hand ab, und rollt sich so über seine eigene Körperachse weiter, dass er sich aufrichten kann (Fotos 27 und 28).

Gleichzeitig nehmen TORI und UKE die Arme in Schulterachse nach oben. Die Handflächen zeigen nach vorne, der Daumen ist oben, die Finger sind leicht gespreitzt. Analog zu TORI's Position ist UKE's rechtes Bein nun 90 Grad gebeugt und das linke Bein 90 Grad angewinkelt. In dieser Position blicken TORI und UKE in die entgegengesetzte Richtung.

TORI's Oberkörper muss während der ganzen Wurfbewegung aufgerichtet sein. Das bedeutet, er darf beim Niederknien seinen Oberkörper weder nach vorne noch nach hinten beugen, da ansonsten die Wurfbewegung nicht gelingt, sondern gezwungen wirkt.

Im nächsten DDK-Magazin: Teil IV:
Dritte Form: Prinzip der Umlenkung und Beschleunigung

Erneut große Ehrung für Herbert Possenriede

Schweitenkirchen – von Dr. Roland Schoeffel

Dieses Jahr endete, so wie es begonnen hatte, mit einer großen Ehrung für den Judoka, Budosportler und Leichtathleten Herbert Possenriede vom FC Schweitenkirchen. Nach dem „Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland“ im Januar erhielt er jetzt auch noch vom Bayerischen Landessportverband (BLSV) wegen langjähriger hervorragender ehrenamtlicher Verdienste im Sport die „Verdienstnadel in Gold mit Brillanten und Kranz“.

Das Kinder-Nikolausturnier der Judoabteilung am Samstag, den 1.Dezember 2018 in der Max- Elfinger-Halle in Schweitenkirchen bot wegen die vielen Teilnehmer und Zuschauer einen außerordentlichen Rahmen für die Ehrung. Der stellvertretene Vorsitzende des BLSV Kreises 22 Pfaffenhofen, Harald Bruckmeier aus Geisenfeld, nahm die Ehrung vor und überreichte Anstecknadel und Urkunde des BLSV für die über 45–jährige ehrenamtliche Führungstätigkeit in bayerischen Sportvereinen.

Gruppenbild nach der Ehrung: Von links: Der FC Schweitenkirchen Judo-Abteilungsleiter Franz Dausch, der Vorsitzende der Sportkommission Florian Weiß, die Vize-Bürgermeisterin von Schweitenkirchen Gabi Kaindl, Herbert Possenriede,der stellvertretene Vorsitzende des BLSV Kreises 22 Pfaffenhofen Harald Bruckmeier und der Vertreter der Vorstandschaft des FC Schweitenkirchen Christian Klostermann. Foto: Dr. Roland Schoeffel

Bezogen auf ganz Deutschland waren es sogar 52 Jahre ehrenamtlicher Tätigkeit. Auch der Vorsitzende der Sportkommission, Florian Weiß, Pfaffenhofen, die Vize-Bürgermeisterin von Schweitenkirchen, Gabi Kaindl, und aus der Vorstandschaft des FC Schweitenkirchen Christian Klostermann waren gekommen und ließen es sich nicht nehmen, anerkennende Worte über den Jubilar vorzutragen.

Florian Weiß verwies darauf, dass es im gesamten Landkreis Pfaffenhofen jetzt mit Possenriede nur drei Personen gibt, die diese hohe Auszeichnung erhalten haben, und Gabi Kaindl bemerkte, dass noch kein Schweitenkirchener Bürger so hohe Auszeichnungen erhalten habe, denn bei Herbert Possenriede kommen auch das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten (2007) und im Jahr 2005 die Ehrennadel des Bayerischen Judoverbandes (BJV) in Gold mit Kranz dazu.

Christian Klostermann verwies auf den unentbehrlichen Erfahrungsschatz von Herbert Possenriede, den er in all den Jahren in ehrenamtlichen Vorstandspositionen für den FCS angesammelt hat. Seit der Gründung der Judoabteilung 1981 durch Possenriede gab es bei den Judoka des FC Schweitenkirchen bis heute vergleichsweise viele Erfolge, und in keinem Jahr fehlten die FCS-Judoka bei den Landkreis-Sportlerehrungen.

Der 76-jährige Herbert Possenriede hat auch in Zukunft vor, wenn die Gesundheit mitspielt, noch einige Jahre in ehrenamtlichen Führungspositionen tätig zu sein, besonders aber auch im Trainerbereich als Budotrainer und Sportabzeichenprüfer.

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
Peter Gessner	30

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	z.Zt. ungültug	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
Peter Gessner	Judo	39

Die aktuelle Stempleliste im Internet unter:
https://www.ddk-ev.de/ueber-ddk/offizielles/stempelliste/

Stand: 01. Januar 2019

Ein nachdenkliches Feedback eines langjährig – über 50 Jahre – tätigen Trainers

Im Zusammenhang mit Aufräumarbeiten zum Jahresende fiel mir plötzlich ein Ordner mit gesammeltem Feedback von Schülern in die Hände, deren Auswertung man gut und gerne als eine wichtige und wertvolle Manöverkritik für einen selbst auch jetzt nochmals nachträglich auswerten kann.

Wer mehr als 25 Jahre Trainer ist und mindestens zweimal wöchentlich dieser Funktion nachgeht, sollte schon inzwischen über einige positive als auch negative Erfahrungen verfügen.

Zuerst einmal wie kommen die Meisten zu diesem Job. Entweder wird jemand gesucht, der einen Anderen ersetzen soll, was auch immer der Grund dafür ist. Man wird dann mehr oder weniger von der Übernahme einer solchen Tätigkeit überzeugt oder schon fast etwas in die Richtung gedrängt, damit eben das Training egal wie weitergeht, da ja sonst die Mitglieder wegbleiben könnten und damit die Trainingseinheit zukünftig entfällt. Oder jemand fühlt sich selbst als die geborene Trainerpersönlichkeit und wartet nur auf seine Chance, so ein Amt übernehmen zu können. Egal ob er wirklich für so eine Tätigkeit die Persönlichkeit dafür hat, oder doch eklatante Defizite auf diesem Gebiet hat. Sein Ehrgeiz und sein Ego treiben ihn einfach dazu. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sich jemand berufen fühlt, einfach eine neue Trainingseinheit von Null an aufzubauen.

Nach nicht allzu langer Zeit stellt sich dann doch schnell heraus, ob derjenige auch wirklich der Aufgabe gerecht wird oder nicht. Da gibt es diejenigen, die dann über genügend Selbstkritik verfügen und bald feststellen, ob sie bei ihren Schülern angenommen werden oder nicht und wo sie noch Defizite haben, an denen es noch zu arbeiten gilt, damit es ein gedeihliches Training für alle Beteiligten wird. Dieser Typ von Persönlichkeit wird auch weiterhin in der Zukunft einen Erfolg als Trainer erzielen und dankbar von seinen Schülern angenommen werden. Derjenige, der nur seinem Egotrip als Selbstdarsteller folgt und ohne Rücksicht und Antennen für zwangsläufig nicht ausbleibende auftretende negative Reaktionen weitermacht, wird früher oder später in seinem Amt Schiffbruch erleiden, dass heißt er wird nur noch abgelehnt werden.

Wer sich in dieser Funktion weiterentwickeln und darin Erfolg wie Anerkennung haben möchte, kommt nicht daran vorbei, sich von Zeit zu Zeit ein Feedback über sein Erscheinungsbild als Trainer von seinen Schülern einzuholen. Natürlich ist so ein Feedback nicht immer so, wie man es sich erwartet hat. Da werden einem dann Sachen herüber gebracht, an die man überhaupt nicht gedacht hat und man ist dann schon etwas nicht immer angenehm überrascht. Will man aber die Tatsache allerdings für Ernst nehmen und möchte wirklich davon profitieren, um sich weiter zu entwickeln, dann sollte man vorerst einmal alles so unvoreingenommen akzeptieren und zusammen mit den vorgetragenen Argumenten, mit sich selbst ins Reine kommen.

Es ist eine alte Tatsache, dass man es Allen nie recht machen kann. Je nachdem wie groß der Schülerkreis ist, treten oft die unterschiedlichsten Ansichten zu Tage. Und die gilt es im eigenen Interesse auf Richtigkeit sachlich zu überprüfen. Wenn dann in einem selbst die Erkenntnis heranreift, dass da etwas an diesen Argumenten unter Umständen doch daran ist oder aber auch ihre Berechtigung haben, dann sollte man es durchaus akzeptieren, auch wenn es momentan gegen die eigene Überzeugung geht. Aber auf alle Fälle ist es im eigenen Interesse einen Versuch wert. Die Kunst besteht dann darin, die verschiedenen Interessen der Schüler im Training resultierend aus unterschiedlichem Alter, Geschlecht, Beruf und Trainingsgrund für alle gedeihlich unter einem Hut zubringen. Mit einem gelegentlich durchgeführten Feedback hat man hier mit den Rückläufen für eine fruchtbare Selbstanalyse ein sehr gutes Werkzeug hilfreich zur Hand. Nur wer auf Dauer seine Schüler nicht nur durch Sachkenntnis und Können fesseln kann, sondern auch einfach durch sein kompetentes und mit einem charismatisch ähnlichen Auftreten begeistert kann, wird auch auf Dauer den Erfolg als ein akzeptierter und geachteter Trainer davon tragen.

Nur wer fähig ist, Selbstkritik zu üben und wohlmeinende Kritik Anderer zuzulassen, wird sich erfolgreich auf diesem Sektor weiterentwickeln. Wie bemerkt man so allgemein: Alles ist im Fluss, wer rastet der rostet und Stillstand ist Rückschritt. Ein Hoch auf all die jahrelangen Trainer, die oft uneigennützig verlässlich jahrein und jahraus erfolgreich über einen langen Zeitraum im Laufe der Jahre ein Heer von Schülern in ihrem Metier für ihr Training begeistern können.

Klaus Trogemann

Guruma: Wurfprinzipien

Die wesentlichen Bewegungsmerkmale der Guruma-Techniken bestehen aus zwei Prinzipien:
1. Blockieren
2. Rotation

zu. 1) Blockieren
- Blockiert wird entweder ein sich vorwärts bewegendes Bein (Ashi Guruma, O Guruma, Hiza Guruma), ein sich nach hinten bewegendes oder auch stehendes Bein (O Soto Guruma), die Hüfte UKEs (Koshi Guruma) oder auch der gesamte Körper UKEs (Kata Guruma, Te Guruma und Yoko Guruma).
- Die Blockade kann durch TORIs Bein, Hüfte oder Schulter ausgeführt werden.
- Gemeinsam ist, dass die Blockade unter UKEs Körperschwerpunkt erfolgt.
- Dies ist aus biomechanischer Sicht Voraussetzung damit Punkt 2) erfolgreich ist.

zu 2) Rotation
- Die Rotation stellt meist eine Kombination einer gleichzeitigen Rotation um die Körperlängsachse und Körperquerachse dar.
- Voraussetzungen für ein Gleichgewichtsbrechen UKEs sind:
- ein starker Armzug und
- eine deutliche Oberkörperverwringung einschließlich der Kopfdrehung TORIs.

Durch die starre Drehachse (Blockade) unterhalb des Körperschwerpunkts und dem starken Drehimpuls (Rotation) fällt UKE vergleichbar mit einer radförmigen Bewegung.

KOSHI GURUMA
(HÜFTRAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI und UKE.
- TORIs rechte Hand greift dabei um UKEs Nacken.

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE schiebt und macht dabei mit seinem rechten Bein einen kleinen Schritt nach vorne.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI schiebt durch einen Schritt mit seinem linken Bein nach vorne. UKE schiebt entgegen und wird somit veranlasst, seinen rechten Fuß nach vorne zu führen.

KUZUSHI / TSUKURI
- TORI nutzt diese Reaktion, indem er mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten ausführt und eine Pulling-out-Eindrehbewegung einleitet.
- Dabei bricht er UKEs Gleichgewicht durch die eigene Rückwärtsbewegung und einen starken linken Armzug nach vorne/oben.
- TORI stellt seinen linken Fuß mit einem großen Schritt in Wurfrichtung um 180° versetzt auf.
- TORIs rechter Ellenbogen kontrolliert UKEs Kopf.
- Unter konstantem Zug dreht er seinen rechten Fuß ebenfalls um 180° in Wurfrichtung.
- TORI dreht mit seiner Hüfte weit vor UKE ein, weit genug, um UKEs mit seiner Hüfte zu blockieren.
- Um unter UKEs Schwerpunkt zu gelangen, beugt TORI zusätzlich leicht seine Knie.

KAKE
- Durch Beugen und Drehen von TORIs Oberkörpers fällt UKE in einer Radbewegung, blockiert durch die Hüfte TORIs nach vorne.

O SOTO GURUMA
(GROSSES AUSSENRAD)

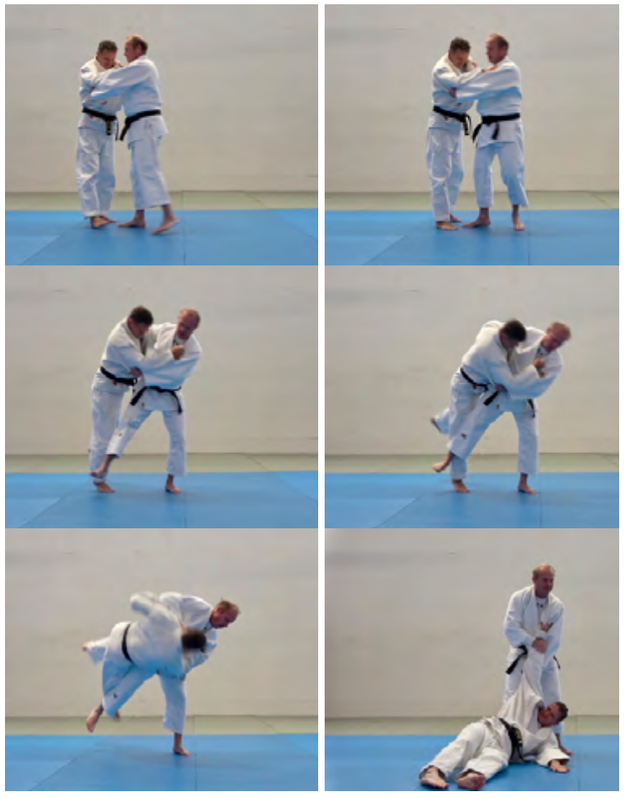
GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI und UKE

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE zieht/macht mit seinem rechten Bein einen kleinen Schritt nach hinten.
- TORI folgt mit seinem linken Bein.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI startet eine Vorwärtsbewegung, indem er mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne setzt.
- UKE weicht mit dem rechten Bein nach hinten aus.

KUZUSHI / TSUKURI
- TORI führt sein Bein leicht gebeugt, aber mit Spannung (Fußstellung) an UKEs Körperseite vorbei.
- Durch Zug seiner linken Hand und das Vordrehen seiner rechten Schulter stellt TORI einen engen Kontakt zu UKE her.
- UKE ist durch TORIs Auftaktbewegung nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht.
- Er versucht dies auszugleichen, indem er sein linkes Bein nach hinten auf Höhe seines rechten Fußes setzt.
- TORI führt sein rechtes Bein weiter an UKE vorbei.
- Durch eine weitere Streckung des Beines blockiert er UKEs Oberschenkelrückseite und stellt damit die Achse des großen Außenrades dar.

KAKE
- TORI wirft UKE durch die weiterführende Drehung und gleichzeitiger Beugung seines Oberkörpers.
- Dabei ist zu beachten, dass TORIs Bein als Achse und somit zur Blockade während der Wurfausführung lange stehen gelassen wird.



ASHI GURUMA (BEINRAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI und UKE

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE schiebt und führt dabei mit seinem rechten Bein einen Schritt nach vorne aus.
- TORI nutzt diese Bewegung und leitet mit seinem linken Bein einen Pulling-out-Eingang vor.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI drückt mit dem linken Arm.
- UKE reagiert durch eine Gegenbewegung und schiebt seinerseits, indem er sein linkes Bein nach vorne führt.

KUZUSHI / TSUKURI
- Nachdem in beiden Situationen UKEs rechtes Bein vorkommt, zieht TORI mit einem kräftigen linken Armzug und bringt dabei UKE aus dem Gleichgewicht.
- Sofort (unter Beibehaltung des Zuges) führt TORI den Pulling-out-Eingang aus, indem er zunächst seinen linken Fuß um ca. 180° versetzt in Wurfrichtung aufstellt.
- Nachdem UKE durch TORIs Zug vollständig aus dem Gleichgewicht gebracht ist, dreht TORI seine Hüfte nach vorne.
- TORI platziert sein gestrecktes re. Bein vor UKEs rechtes Bein.
- TORIs Zehen zeigen nach oben.
- TORIs rechte Wade berührt UKEs rechtes Schienbein dicht unter dessen Knie.

KAKE
- TORI führt seine Körperdrehung weiter, sodass er bei Wurfausführung nach links blickt.
- UKE wird über das als Sperre und gleichzeitig als Drehachse wirkende Bein TORIs nach vorne geworfen.
- TORI gibt dem Wurf einen zusätzlichen Impuls, indem er das Fußgelenk dreht, so dass die Zehen von TORIs rechtem Bein nach unten gedreht werden.

O GURUMA
(GROSSES RAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI und UKE

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE zieht/macht mit seinem linken Bein einen kleinen Schritt nach hinten.
- TORI folgt und bereitet einen Kawaishi Eingang vor.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI schiebt, indem er zunächst mit seinem rechten und dann mit seinem linken Bein zwei Schritte nach vorne ausführt.
- UKE weicht durch zwei kleine Schritte (links dann rechts) nach hinten aus.

KUZUSHI / TSUKURI
- TORI und UKE haben eine rechte Fasshaltung eingenommen.
- TORI startet eine Vorwärtsbewegung, indem er mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt nach vorne setzt.
- UKE weicht mit seinem linken Bein aus.
- Unter konstantem Druck setzt TORI seinen linken Fuß vor UKEs linken Fuß und bereitet den Kawaishi Eingang vor, gleichzeitig erfolgt ein kräftiger Armzug nach vorne/oben, der UKE aus dem Gleichgewicht bringt.
- TORI dreht sich nun in einem kurzen Radius (angewinkeltes Knie) auf seinem linken Bein in Wurfrichtung.
- Dabei führt er sein rechtes Bein an UKEs Vorderseite auf Höhe von UKEs Oberschenkel kurz unterhalb dessen Leiste vorbei und streckt dieses durch.

KAKE
- TORI führt seine Körperdrehung weiter, sodass er bei Wurfausführung nach links blickt.
- UKE wird über das ausgestreckte rechte Bein von TORI geworfen.
- UKE macht die Bewegung eines „Großen Rads".

Wir bedanken uns bei den Autoren Dietmar Ernst, 5. Dan Judo und Mark Fleck 5. Dan Judo, Diplom Sportwissenschaftler, Diplom Trainer (Judo) des DOSB, für die Einsendung der Technikserie.

Internationaler Budo Landeslehrgang 2019 in Schweitenkirchen/Bayern

Bereits zum 3. Mal veranstaltet Stenka Bayern e.V. in Kooperation mit dem FC Schweitenkirchen 1946 e.V.-Budo-Abteilung und dem DDK Bayern einen verbandsoffenen, internationalen Landeslehrgang Budo/MMA in Schweitenkirchen.

Eingeladen sind **alle** interessierten Erwachsenen, Jugendliche und Kinder, unabhängig Ihrer Vereins- und Verbandszugehörigkeit!

Unserer Tradition folgend wurde wieder ein interessantes Programm für viele unterschiedliche Budo-Disziplinen zusammengestellt.

Auch die Kinder werden wieder während dieser Tage in kindgerechten Budo-Sportarten von hochrangigen Budo-Lehrern auf einer eigens dafür eingerichteten Matte in der gleichen Halle unterrichtet.

Natürlich kommt neben einem intensiven und informativen Training die Freizeit nicht zu kurz! Samstagabend planen wir einen gemütlichen und abwechslungsreichen Grillabend bei ausgelassener Stimmung!.

Motto: Neues entdecken, Kurzurlaub, Freizeitspaß sowie abendliches gemütliches Beisammensein. (Grillabend)

Veranstalter Stenka Bayern e.V.
Deutsches Dan-Kollegium e.V.
FC Schweitenkirchen 1946 e.V.
Ausrichter: Stenka Bayern e.V.

Ort: Max-Elfinger Halle
Am Sportplatz 1
85301 Schweitenkirchen

Termin: 04.05. bis 05.05. 2019,
Anreise Sa. bis 09:30 Uhr
Abreise So. ab ca. 14.00 Uhr

Themen/Programm:
Dieser Lehrgang ist für alle Kyu und Dan-Grade in den Budo und MMA Disziplinen: ***Aikido, Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Goshin-Jitsu, Karate, Savate, Taekwondo, Kyudo, Krav Maga, Stenka, Combat Sambo*** usw. gedacht. Ebenso findet wieder eine Demonstration und ein Grundlagentraining in der russischen Kampfsportart Stenka statt. Einzelne Disziplinen können in Einzelfällen je nach Dozenten-verfügbarkeit bis zum 03.05.19 noch eventuellen Änderungen unterliegen.

Anmeldeschluss ist der 13. April 2019
Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter https://bayern.stenka-ev.de/ill/

Referenten/innen: (unter anderen alphabetisch)

Tiberio Abategiovanni: (CH)	Ju Shin Ryu Kenpo, Tate Krav Maga
Benjamin Billmann:	Hapkido
Mario Campagna:	Goshin-Jitsu, Taekwondo
Mario Göckler:	Judo, Ju-Jitsu, Capoeira, Combat Sambo, BJJ
Bodo Muri: (CH)	Aikido
Valeriy Maistrovoy (RUS)	Okinawa Karate, Stenka, Kobudo, Combat Sambo
Dimitra Mousxaki (GRC)	Okinawa Karate, Police Self Defence
Herbert Possenriede	Judo, CombatSambo, Goshin-Jitsu. Kyudo
Martin Reiner	Jigo Ryu Budo Jiu Jitsu
Gerhard Schmitt:	Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu, Savate, Judo
Horst Zettner	Shotokan Karate, Pakua Chuan

Programm:
Grundlagentraining, Übungs- und Trainingsformen, aktuelle Wettkampftechniken. Stenka Grundlagenvermittlung und Graduierungen bei genügend Interessenten möglich. Bei ausreichend Interesse sind auch Prüfungsabnahmen möglich.

Kosten:
Teilnahmegebühr:
Erwachsene: **45 €** (nur ein Tag 25 €)
Jugend ab 14: **30 €** (nur ein Tag 18 €)
Kinder unter 14: **15 €** (nur ein Tag 10 €)
Familien: (2 Erwachsene + Kind(er)): **90 €**
Mittagessen inkl. 1 Getränk: 10 €/5 € (Kinder)
Grillabend excl. Getränk: 10 €
Hallenübernachtung inkl. Frühstück: 5 €

Für nicht einem Sportverein in einem Landessportverband angehörige Teilnehmer kann im Rahmen der Veranstaltung eine pauschale Versicherung beim BLSV für die Veranstaltung in der Höhe von 4 €/Tag abgeschlossen werden!

Übernachtung:
Für die Übernachtung sind die Teilnehmer selbst verantwortlich. Gerne können auf Anfrage Zimmer Adresslisten weitergegeben werden. (EZ ab 35 €) Derzeit gibt es in Schweitenkirchen und Umgebung noch freie Kapazitäten. (im Umkreis von 15 km)

Eine günstige Übernachtung inklusive Frühstück in der Turnhalle Schweitenkirchen ist möglich! (Schlafunterlagen mitbringen)

Anmeldeformular und weitere Infos:
Web: https://bayern.stenka-ev.de/ill/
E-Mail: ill@bayern.stenka-ev.de

KAMPFSPORT SOLOTRAINING

Gezieltes Solotraining lohnt sich für Kampfsportler aus unterschiedlichen Gründen: Vereinsmitglieder können Kampftechniken üben, um Ausführungskraft und Timing zu verbessern sowie die eigene Technik zu optimieren. Auch Kraft und Ausdauer lassen sich durch zusätzliche Fitnesseinheiten verbessern. Wer Kampfsport als Fitnesstraining betreiben will, kann die Techniken selbstständig im Schattenboxen und an Trainingsgeräten wie Boxsack oder Maisbirne üben. Das macht Spaß und bereitet auch darauf vor, die Techniken im Ernstfall kraftvoll anzubringen. Christoph Delp liefert hier Antworten auf alle Fragen.

Regel 1: Trainiere den Körper ausgeglichen

Stell Dein Trainingsprogramm so zusammen, dass Du Deinen Körper ausgeglichen trainierst. So entwickelst Du Dein optimales Kraftpotenzial und schützt den Körper vor Verschleiß und Verletzungen. Es gilt, Oberkörper, Unterkörper und Rumpf so zu trainieren, dass für eine Bewegung auch deren Gegenbewegung gekräftigt wird. Achte also darauf, dass Du nicht nur die Bewegungen trainierst, die den typischen Techniken in Deiner Kampfsportdisziplin ähnlich sind. Einige Kampfsportler aus dem Vollkontakt konzentrieren sich auf Druckbewegungen nach vorne, z. B. mit Bankdrücken und Liegestütz-Varianten, um kraftvolle Schlagtechniken zu entwickeln. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass die entgegengesetzte Bewegungsrichtung – also der Zug nach hinten – mit der gleichen Intensität trainiert werden muss. Dies lässt sich an einem geraden Boxschlag gut nachvollziehen: Durch die Kräftigung der nach vorne drückenden Muskulatur wird das mögliche Kraftpotenzial vergrößert, die Schlagbewegung muss aber ausgeglichen und stabilisiert werden. Nur mit einer kräftigen Rückenmuskulatur kannst Du den geraden Schlag im optimalen Bewegungsumfang und somit mit großer Wirkung ausführen. Weitere oft auftretende Schwachstellen aufgrund von einseitigem Training sind die hintere Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur sowie die seitliche Rumpfmuskulatur. In den entsprechenden Buchabschnitten wird verdeutlicht, wie Du diese Körperpartien effektiv trainierst.

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.

Homepage: www.christophdelp.de

Regel 2: Wähle den richtigen Schwierigkeitsgrad

Wähle die Übungsintensität immer so, dass sie Deinem Leistungsstand entspricht, denn es ist grundlegend, dass Du jede Übung technisch korrekt ausführst. Wenn Du die Übungen durch Ausweichbewegungen und Fehlstellungen zu bewältigen versuchst, macht Dich dies nicht stärker, sondern führt nur zu Verletzungen und vorzeitigem Verschleiß. Bist Du noch Einsteiger im Krafttraining, dann führ die Übungen zuerst mit geringer Belastung aus, da sich Dein Körper noch an das Training gewöhnen muss. Zudem gilt zu beachten, dass sich Muskeln schneller an die Anforderungen anpassen als die Sehnen und Bänder. Du findest in diesem Buch für alle Übungen Möglichkeiten, sie zu vereinfachen oder zu intensivieren, damit Du mit dem für Dich geeigneten Leistungsniveau trainieren kannst. Wähle die Übungsvariante und die Intensität beziehungsweise das Zusatzgewicht immer so, dass Dir die Ausführung technisch korrekt gelingt. Falls Du während eines Übungssatzes merkst, dass Du Ausweichbewegungen einsetzt, dann kannst Du während des Satzes zu einer leichteren Variante der Übung übergehen und so den Satz vervollständigen, oder Du Deine Leistungsfähigkeit effizient aufbauen kannst.

Regel 3: Trainingseinheiten intensivieren

Training hat zum Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Dazu musst Du Deinen Körper beim Krafttraining ebenso wie beim Kampfsport fordern, Leistung zu erbringen. Durch die Belastungen in der Trainingseinheit ermüdet der Körper, baut also seine Leistungsfähigkeit ab. In der Regenerationsphase, die unmittelbar nach dem Training beginnt, reagiert der Körper auf die Anstrengung mit Anpassungsvorgängen. Übst Du in einer Trainingseinheit mit einer größeren Intensität als in der vorherigen Trainingseinheit, dann setzt Du einen überschwelligen Reiz. Dieser Reiz veranlasst den Organismus, in der Regenerationsphase ein größeres Leistungsniveau zu entwickeln. Trainingsziel ist es deshalb, kontinuierlich die Anforderungen zu steigern. Allerdings stellt der Organismus das größere Leistungsvermögen nur für eine bestimmte Zeit zur Verfügung. Wird es nicht genutzt, dann verringert sich die Leistungsfähigkeit wieder. Zudem ist anzumerken, dass die möglichen Leistungssteigerungen mit fortlaufendem Training immer geringer werden. Spätestens nach zwölf Wochen solltest Du Umstellungen am Training vornehmen, da sich Dein Körper ansonsten auf die Anforderungen einstellt.

Regel 4: Übungsbelastungen intensivieren

Die erste Option, die Belastung zu intensivieren, ist, die Satzlänge zu verlängern beziehungsweise mehr Wiederholungen auszuführen. Du kannst eine Intensivierung von mindestens vier Sekunden Belastungszeit bzw. mindestens einer Wiederholung pro Woche erreichen, vorausgesetzt, Du regenerierst genügend und ernährst Dich angemessen. Erreichst Du die Obergrenze für eine Satzleistung gemäß der gewählten Trainingsmethode, dann nutze eine andere Intensivierungsoption. Bei Übungen mit Zusatzgewicht, beispielsweise mit Hanteln, Medizinball oder Kettlebells, kannst Du nun das Gewicht erhöhen. Erhöhe die Intensität aber nur so weit, dass Du die Übung noch technisch korrekt in der geplanten Zeitdauer beziehungsweise mit der geplanten Wiederholungszahl ausführen kannst. Eine andere Möglichkeit, die Übung zu intensivieren, insbesondere für das Körpergewichtstraining, besteht darin, die Position der abstützenden Kontaktpunkte zu verändern. Wenn Du beispielsweise die Füße beim Liegestütz auf einem kleinen Kasten positionierst, wird die Übung intensiver. Auch kannst Du das Gewicht verlagern, oder aber Du intensivierst die Übung, indem Du einen abstützenden Körperteil anhebst. Als Fortgeschrittener kannst Du instabile Untergründe wie Gymnastikball, Balance-Pad, Therapiekreisel oder Kissen einsetzen, was die Übungen deutlich intensiviert und die stabilisierenden Muskeln kräftigt.

Regel 5: Regelmäßig trainieren

Ein regelmäßiges Training ist grundlegend, damit Du kontinuierlich die Leistungsfähigkeit steigern kannst. Seltenes und sehr intensives Krafttraining ist hingegen nicht empfehlenswert, da dies, wenn überhaupt, das Leistungsvermögen kaum verbessert, sondern vielmehr den Bewegungsapparat zusätzlich intensiv belastet. Es empfiehlt sich, dass Du Kampfsport mindestens zweimal pro Woche ausübst, besser dreimal, und Krafttraining zumindest zweimal pro Woche, um Leistungsverbesserungen erreichen zu können. Die optimale Häufigkeit ist davon abhängig, wie intensiv Du trainierst und wie gut Dein entwickeltes Leistungsvermögen bereits ist. Umso besser Du trainiert bist, desto detaillierter muss der Trainingsplan ausgearbeitet werden, damit Du Leistungsverbesserungen erreichen kannst. Damit Du das erreichte Leistungsvermögen halten kannst, gilt die Regel, dass Du wöchentlich mindestens einmal Kampfsport und mindestens einmal Krafttraining für alle wichtigen Muskelgruppen beziehungsweise Bewegungsrichtungen ausführen musst. Pausierst Du hingegen länger vom Training, dann baut der Körper seine Leistungsfähigkeit wieder langsam ab. Wenn Du verletzt bist, dann schone die betreffende Körperpartie. Du kannst dann andere Körperpartien trainieren. Bei einer Krankheit allerdings musst Du vom Training pausieren, um keine Verzögerung des Heilungsprozesses zu riskieren.

Regel 6: Kurz und intensiv trainieren

Es hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass mit kurzen, intensiven Trainingseinheiten die besten Trainingsergebnisse erzielt werden. Oftmals wird eine Dauer von 30–60 Minuten für den Haupttrainingsteil empfohlen, zuzüglich Auf- und Abwärmphase. Für das Krafttraining von Kampfsportlern bietet sich das effektive Zirkeltraining an, wie es auch bei den Workouts in diesem Buch eingesetzt wird. Beim Zirkeltraining machst Du für eine Übung einen Satz und folgst direkt mit einem Satz für die nächste Übung. Wenn Du einen Intervall-Timer nutzt, dann gibst Du als Übungszeit 30–60 (120) Sekunden ein und als Pausenzeit zwischen den einzelnen Übungen 10–15 Sekunden. Nachdem Du für alle Übungen einen Satz ausgeführt hast, machst Du eine Pause von zwei bis drei Minuten und beginnst schließlich wieder mit der ersten Übung. Ein Zirkel kann 5–12 Übungen umfassen, je nachdem, wie intensiv die Übungen sind und wie viele Sätze Du in der Trainingseinheit geplant hast; üblicherweise sind 2–4 Sätze geeignet. Alternativ kannst Du so trainieren, dass Du erst eine Bewegungsrichtung (Muskelgruppe) kräftigst und dann deren Gegenbewegung (Gegenspieler), was sich beispielsweise für Druck nach vorne und Zug nach hinten anbietet. Dann führst Du wieder die erste Übung aus und fährst so fort, bis Du alle Sätze gemacht hast. Anschließend beginnst Du mit dem nächsten Übungspaar. Du kannst aber auch so vorgehen, dass Du erst alle Sätze einer Übung machst, bevor Du mit der nächsten Übung beginnst. Dieses Vorgehen erfordert, dass Du ein bis drei Minuten zwischen zwei Übungssätzen pausierst, wodurch sich die gesamte Trainingszeit für das Workout deutlich verlängert. Du kannst auch mit Wiederholungszahlen trainieren, wenn Du diese Form des Trainings bevorzugst. Dazu empfehlen sich 8–12 Wiederholungen pro Satz einer Übung bei vorrangigem Ziel Muskelaufbau und 15–20 (30) Wiederholungen, wenn Dein Training auf die Verbesserung der Kraftausdauer ausgerichtet ist. Wichtig ist, dass Du die Übungen immer vollständig technisch korrekt ausführst, um eine Verletzung zu vermeiden. Ist es für Dich bei einer Übung nicht möglich, die Minimaldauer oder Minimalwiederholungszahl auszuführen, dann mach eine weniger intensive Variante oder weniger anspruchsvolle Übung für die gleiche Bewegungsrichtung.

Regel 7: Regeneriere angemessen

Nach einer Trainingseinheit benötigt die aktivierte Muskulatur eine Pause, um sich zu erholen und ein größeres Leistungsvermögen zu entwickeln. Dabei gilt: Du darfst weder zu kurz noch zu lange pausieren. Denn wenn Du zu lange pausierst, dann baut Dein Körper sein Leistungsvermögen wieder ab. Pausierst Du hingegen zu kurz, dann kann sich Dein Körper nicht erholen und kann kein erhöhtes Leistungsvermögen bereitstellen, es kann sich sogar ein Zustand von Übertraining entwickeln. Als Kampfsportler musst Du bei der Trainingsplanung die Gesamtbelastungen im Wochenplan berücksichtigen, also die Kampfsport- und die Fitnesseinheiten sowie weitere intensive Sporteinheiten und gegebenenfalls andere intensive körperliche Belastungen. Üblicherweise wird eine Erholungsdauer von ein bis drei Tagen zwischen zwei Krafteinheiten für dieselben Bewegungsrichtungen/Muskelgruppen

Das Abrollen mit der Faszienrolle.

empfohlen, was von Trainingsintensität und Leistungsstand abhängig ist. Achte auf Deinen Körper: Wenn Du Dich kräftig und leistungsbereit fühlst, dann kannst Du trainieren. Fühlst Du Dich allerdings müde und schlapp, dann trainierst Du andere Körperpartien oder verzichtest auf eine Trainingseinheit. In Teil V findest Du Pläne, die zeigen, wie Du die Trainingswoche gestalten kannst. Du kannst die Regenerationsphase beeinflussen, indem Du auf genügend Schlaf und Erholungsphasen achtest. Zudem kannst Du die Regenerationsphase durch eine Massage mit der Faszienrolle und Saunabesuche etwas verkürzen. Entscheidend ist außerdem, wie Du Dich ernährst. Wähle gesunde Nahrungsmittel, verzehre genügend Eiweiß und achte darauf, dass Du die Eiweißmenge mit einer großen Menge an Gemüse, Salat und auch Obst ausgleichst. Das Ausgleichen durch basische Nahrungsmittel ist wichtig, um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden, denn mit der Zeit können sich aus einer fortlaufenden Übersäuerung zahlreiche gesundheitliche Problematiken entwickeln.

Der intensive Sprung-Liegestütz mit Medizinball.

Regel 8:
Achte auf korrekte Körperhaltung

Bei den Übungen ist eine korrekte Körperposition entscheidend, denn diese ermöglicht effiziente Bewegungen und optimales Weiterleiten von Kraft und Energie. Liegen hingegen Defizite vor wie eine Schiefstellung des Körpers, dann können Bewegungen nicht effizient erfolgen, und Deine Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt. Aus Fehlhaltungen entstehen Ausweichbewegungen, welche Verspannungen, Verletzungen und langfristig Gelenkabnutzung verursachen. Du musst Deiner Körpermitte, dem Zentrum der Kraft, besondere Aufmerksamkeit widmen. Sind Rumpf, Becken und Schultern in einer stabilen Position, dann ist der Körper leistungsfähig, da alle Bewegungen über diese Körperpartien verlaufen. Nimm zuerst eine stabile Ausgangsposition ein, bevor Du mit der Übungsausführung beginnst. Spann die quer verlaufende Bauchmuskulatur an, indem Du den Bauchnabel nach innen ziehst – ohne dabei die Luft anzuhalten. Achte auf gerade Hüften und spann die Gesäßmuskulatur an. Halt die Schultern gerade, spann sie erst etwas nach hinten und lass sie dann leicht nach unten sinken. Der Kopf ist gerade und mittig ausgerichtet, das Kinn wird leicht zur Brust gezogen.

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Paul Pietsch Verlage.

Christoph Delp
Kampfsport Solotraining

ISBN: 978-3-613-50858-3
Titel-Nr.: 50858
Einband: broschiert
Seitenzahl: 144
Abbildungen: 294 Farbbilder
Format: 170mm x 240mm
Erschienen: 01/2018 im Verlag Pietsch
Preis: 19.95 €

DDK Baden-Württemberg Lehrgangstermine

Ort: 78669 Rottweil
Auf dem Wall 29 im TKI Dojo
Lehrgangsdauer von 11°° bis 14°° Uhr

Mindestteilnehmerzahl 5, max. 20
Bei mehr in der ABG Halle
Telefonische oder schriftliche
Anmeldung erforderlich.
Tel.: 07426 420040

Januar bis März
Sa. 26.01.2019 Judo Stand
Sa. 09.02.2019 Iaido
Sa. 23.02.2019 Karate Kumite
Sa. 16.03.2019 SV, Messer 1
Sa. 30.03.2019 SV, Pistole
April bis Juni
Sa. 13.04.2019 Tai-Jitsu-Karate
Sa. 27.04.2019 Judo Boden
Sa. 11.05.2019 Iaido
Sa. 25.05.2019 SV allgemein
Sa. 15.06.2019 SV, Messer 2

Juli bis September
Sa. 13.-17.07.2019 Sommerschule
Sa. 27.07.2019 Kickboxen
Sa. 10.08.2019 Karate Kampftechnik
Sa. 31.08.2019 Karate Prüfung Kyu / Dan
Sa. 14.09.2019 Iaido mit Prüfung
Sa. 28.09.2019 Kickboxen mit Prüfung

Oktober bis Dezember
Sa. 12.10.2019 Karate Kata
Sa. 09.11.2019 SV, Waffen
Sa. 23.10.2019 Iaido
Sa. 14.12.2019 Kickboxen

Lehrgangsleiter W. Albert
9. Dan Tai-Jitsu-Karate
8. Dan Shotokan Karate
5. Dan Judo, 4. Dan Iaido
1. Dan Kendo

Sergej Steinle
4. Dan Kickboxen
3.Dan Tai-Jitsu-Karate
3. Dan Shotokan Karate, 1. Dan Judo
Mehrfacher Deutscher und Europameister, Fachreferent Kickboxen Baden-Württemberg.

Ausschreibung „Train The Trainer“ Lehrgang

Der Deutsche Stenka Bund e.V. veranstaltet vom 15.02.2019 bis 17.02.2019 ein Train The Trainer Seminar.

Eingeladen sind alle Kampfsportbegeisterte, welche sich die Sportart Stenka aneignen wollen, und diese als Lehrbeauftragte weiterverbreiten wollen! Da dies die erste Veranstaltung dieser Art in Deutschland ist, gehören Sie zu den Ersten welche dieses System erlernen können!

Dozent:
VALERIY MAISTROVOY – Präsident “International Stenka Martial Art Federation” – ISMAF. Russischer Universitätsprofessor und Wieder-Entdecker und Gründer der Sportart Stenka.
9.DAN Stenka, 8.DAN Okinawa Karate, 7.DAN Kobudo

Veranstalter: Deutscher Stenka Bund e.V.
https://stenka-ev.de

Veranstaltungsort: Dojo Kampfsportverein Marico San Elxleben e.V.
Elxleben an der Gera/Thüringen
http://marico-san.de/

Teilnahmegebühr: 50 € inkl. Prüfungsgebühr und Stenka DVD - vor Ort bezahlbar. Die Prüfung bedingt eine Mitgliedschaft im Deutschen Stenka Bund!
(Derzeitiger Beitrag Einzelmitgliedschaft: 35 € /Jahr)

Trainingszeiten: 15.02.2019 13:00 – 20:00 Uhr
16.02.2019 09:30 – 17:30 Uhr
17.02.2019 09:30 – 15:30 Uhr

Lehrinhalte: Die Sportart Stenka.
Vermittlung des Lehrs und Prüfungssystems.
Ausbildung zum „Assistant Instructor“
Bzw. Ausbildung zum „Instructor“
Bzw. Ausbildung zum „Senior Instructor“

Voraussetzungen: mehrjährige Erfahrung Kyu oder DAN in mindestens einer Budo Sportart.

Versicherung: Die Teilnehmer müssen über Ihre Heimatvereine versichert sein.

Anmeldung: bis 01.02.2019 unter hbaes@stenka-ev.de

Übernachtung:Auf Anfrage vermittelt Mario Pensionen oder Hotels in unmittelbarer Nähe zum Dojo

Danke: Über 500 „Likes“ auf Facebook

Es ist geschafft: Wir haben die 500er Grenze geknackt. Vielen Dank an alle, die uns über diesen Weg Ihr Interesse an unserer Arbeit zeigt.
Und wer es immer noch nicht mitbekommen hat: 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

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.

Ich beantrage die Mitgliedschaft: ☐ ab sofort ☐ ab: _____

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
Donner	Willi	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

Kampfsportspiele für Kinder - Grundlagen, Methoden, Praxis

Dieses Buch ist ein nützlicher Ratgeber, wie Kinder spielerisch an den Kampfsport herangeführt werden können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Bedeutung des Kampfsports für die Persönlichkeits- und Charakterbildung bei Kindern und Jugendlichen sowie für die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Durchsetzungsvermögens. Neben pädagogischen Grundlagen und Methoden umfasst das Buch eine nach pädagogischen Zielen gegliederte Spielesammlung, die das spielerisch-leichte Erlernen der Kampfsportarten unterstützt. Ein Buch nicht nur für Kampfsporttrainer, sondern für alle, die mit Spiel- und Bewegungsformen arbeiten.

Über die Autoren: ***Markus Michael von Hauff:***
Markus von Hauff betreibt seit über 30 Jahren Kampfsport in verschiedenen Disziplinen. Nach seiner zwölfjährigen Laufbahn als Offizier und dem abgeschlossenen Pädagogikstudium gründete er in Hamburg den gemeinnützigen Verein »Atrium Sports e. V.«, wo er seine Erfahrungen mit in den Lehrbetrieb einfließen lässt. Als Schwarzgurtträger in neun verschiedenen Kampfkünsten verfügt Markus von Hauff über ein reichhaltiges Wissen rund um den Sport, das er an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Behörden weitergibt. In seiner Promotion an der Sporthochschule Köln widmet er sich besonders dem Thema der Charakterbildung durch den Kampfsport, was nicht zuletzt Anlass für das Buch war.

Yasmin Faslija:
Yasmin Faslija begann mit dem Leistungssport im Alter von 5 Jahren und trainierte im Jugendalter bereits ihre ersten Gruppen im Kampfsport. Nach ihrer Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau erwarb sie die Fitnesstrainer-Lizenz und den Schwarzgurt in Gong Fu. Sie gründete »Self Defense Hamburg« und arbeitete freiberuflich im Bereich Selbstverteidigung und Martial Arts. Ihre Workshops und Kurse wurden bisher von mehr als 20 Schulen und Kitas in Hamburg und Umgebung gebucht.

Markus Michael von Hauff / Yasmin Faslija
Kampfsportspiele für Kinder - Grundlagen, Methoden, Praxis
ISBN: 978-3-613-50870-5
Seitenzahl: 176, Abbildungen: 150, Format: 140mm x 205mm
Erschienen: 10/2018, Preis: 19.95 €

Krafttraining ohne Geräte
- Workouts für Männer

Einen schlanken, muskulösen und kräftigen Körper zu erzielen, ist auch ohne Geräte und ohne Fitness-Studio möglich! Das Buch beschreibt, wie mit einem Workout, das auf Hilfsmittel verzichtet und nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt, dies erreicht wnerden kann. Der Vorteil: Ohne Geräte kann man überall und zu jeder Zeit trainieren, was die Methode besonders alltagstauglich macht.

Dieses Buch zeigt 75 abwechslungsreiche und herausfordernde Übungen für mehr Kraft und einen definierten Körper. Zahlreiche bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Expertentipps garantieren die richtige Ausführung der Exercises. Mehr als 30 Übungsfolgen für unterschiedliche Fitness-Level führen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene zielsicher zum maximalen Erfolg. Und für alle, die ihren Trainingsplan noch mehr individualisieren möchten, gibt es zahlreiche Vorschläge für Varianten, die die Übungen leichter oder schwieriger machen. 28-Tage-Trainingpläne für drei unterschiedliche Fitness-Level runden das Buch ab.

Über den Autor:
Sean Bartram *besitzt ein eigenes Fitness-Studio in den USA und ist ein weltweit anerkannter FitnessExperte, der erfolgreich zahlreiche Profisportler sowie die Cheerleader der Indinapolis Colts trainiert. Bei Dorling Kindersley ist von ihm Bereits der Band HIIT – High Intensity Interval Training für Frauen*
erschienen. Weitere Informationen finden sich auf seiner Homepage: www.corepilatesandfitness.com

Sean Bartram
Krafttraining ohne Geräte
Workouts für Männer ISBN 978-3-8310-3148-1
224 Seiten, 195 x 233 mm
über 400 farbige Abbildungen
Preis: 16,95 €

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: stefan-becker@ddk-ev.de

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

Redaktionsschluss DDK-Magazin Nr. 81:
1. März 2019

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: © 2019 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.

Gokyo no Waza von 1895

in die ersten 3 Gruppen mit jeweils 7 Wurftechniken; die vierte Gruppe mit 10 Wurftechniken und die fünfte Wurfgruppe mit jeweils 11 Wurftechniken. Acht Wurftechniken wurden damals als gefährlich eingestuft und bei der neuen Klassifizierung entfernt und unter dem Namen Habukareta Waza archiviert. Um die Go Kyo no Keisetzu zu komplettieren, wurden im gleichen Zuge sechs neue Techniken mit eingefügt und je nach Schwierigkeitsgrad dem jeweiligen Lerngebiet zugeordnet. Weitere 17 Techniken, die nicht zur Gokyo no Keisetzu gehören, wurden in der Shimaisho no Waza archiviert - ebenfalls 1920 als Grundlage des Kodokan Judo. In diese Gruppe wurden später noch zwei weitere Techniken aufgenommen, so dass diese nun aus insgesamt 19 Wurftechniken besteht.

Beim Wurfansatz blockiert Uke dagegen so dass der erste Wurf nicht funktioniert.

Tori dreht Uke nun sehr stark nach rechts und sticht mit dem rechten Bein diagonal zu einem Ausfallschritt nach hinten…

Uke kommt durch dieses ruckartige wegreißen zu Fall.

Ansatz von Tori an Ukes rechtem Bein

Tori streckt das rechte Bein diagonal nach hinten durch.

Tori greift nun auch noch mit seiner rechten Hand in Ukes Gürtel, senkt dabei seinen Schwerpunkt,…

…presst Uke fest an sich und bringt ihn dadurch aus dem Gleichgewicht.

Tori wirft Uke nun nach hinten links, landet selber auf seinen eigenen Schultern. Er dreht sich nun flüssig weiter über seine linke Schulter zu Uke.

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
vakant

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
Mühlenstr. 11a, 47199 Duisburg
02841 / 4 89 06 98
lg.nrw@ddk-ev.de

LG Rheinland-Pfalz
vakant

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

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
Ernst Graf von Schwerin
Tauernallee 76, 12107 Berlin
0172 / 5 98 84 20
bb.gewaltpraevention@ddk-ev.de

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