G 58126

DDK-Magazin

26. Jahrgang
März 2019
4,80 €

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

Judo-Kata:
Form der Fünf

Neuer Vorsitzender der
DDK Landesgruppe NRW

Kampfsport und
Knochengesundheit

Nr. 82

DDK Sommercamp 2019

Training, Kurzurlaub, Freizeitspaß sowie abendliches gemütliches Beisammensein. Vom 27. bis 29. September 2019 in der Sportschule Duisburg-Wedau

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

Veranstalter *Deutsches Dan-Kollegium e.V.*
Ort: *Landessportschule in Duisburg-Wedau*
Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg
Telefon: 0203 77800
Termin: *27.bis 29.09.2019,*
Anreise Fr. bis 13 Uhr / Abreise So. ab 13 Uhr

Themen/Programm:
Dieser Lehrgang ist für alle Kyu und Dan-Grade in den Budo Disziplinen:
Judo, Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Karate, Aikido, Ki Gong, Tae Kwon Do, Tang Soo Do, Hap Ki Do usw. gedacht. Einzelne Disziplinen können in Einzelfällen je nach Dozentenverfügbarkeit noch evt. Änderungen unterliegen.

Anmeldeschluss ist der 25. Juli 2019
Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter www.ddk-ev.de

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

Leistungen:
In den Unterbringungskosten ist die Verpflegung enthalten (Frühstück, Mittag, Abendessen) in 25xEZ, 25x DZ (DU/WC). Da das Zimmerkontingent begrenzt ist, ist eine rechtzeitige Anmeldung bis 25.07.2019 erforderlich!
Übernachtungskosten inkl. Frühstück, Mittag, Abendessen:*
Hotel wird noch rechtzeitig bekannt gegeben!
Übernachtung: EZ: 240,-€ (2 Nächte) / DZ: 195,-€ (2 Nächte)

Lehrgangsgebühr für den gesamten Lehrgang:
DDK-Mitglieder: 100,- €
Kinder und Jugendliche: 50,- €
**) Preise sind vorläufig und können sich noch ändern!*

Referenten/innen:

Alfred Buchholz	*9. Dan Judo*	
Horst Zettner:	*8. Dan Karate*	
Klaus Trogemann:	*7. Dan Hap Ki Do, 7. Dan Tang Soo Do*	
Gerhard Schmitt:	*7. Dan Ju-Jutsu / Savate*	
Mario Göckler:	*7. Dan Judo / 6. Dan Ju-Jitsu*	
Peter Gessner:	*5. Dan Ju-Jutsu*	
Christophe David	*6. Dan Jiu-Jitsu*	
Dietmar Ernst	*5. Dan Judo*	
Stefan Becker	*2. Dan Aikido*	
Ulrike Runge	*Neiyanggong – Qi Gong*	

Weitere Gasttrainer

Anmeldung und weitere Infos:
bis 25.07.2019 schriftlich (siehe separates Formular, auch unter www.ddk-ev.de) an:
Christophe David
E-Mail: Christophe.David@ddk-ev.de
Fax: 03222-1600374
Tel.: 04743-3499278 (für Informationen)

Editorial 3

Bund
Geburtstage und Jubiläen 4

Fachgruppen
Kickboxen 6
Goshin-Jitsu 7/21
Judo 8
Stenka 13
Aikido 15
Wushu 22

Aus den Landesgruppen
Nordrhein-Westfalen 5
Saarland 6
Bayern 13/21
Baden-Württemberg 21
Hessen 24

Forum
Stempelverzeichnis 6
Itsutsu no kata - Teil VI von Dietmar Ernst, Björn Triebener und Horst Witschel 8-10
Wiedereinstieg in den Budosport 11
Welche Kampfsportart ist am besten für die knochengesundheit? 12
Kampfsport versus Kampfkunst 14
Aikido-Technik: Gote Gaeshi 15
Technikserie: Teil II Guruma: Wurfprinzipien 16-19
Mobbing in der Kampfkunst 20
Aus dem tierreich inspirierte Wushu Stile 22
Haiku 24
Meister ab 6. Dan 25
Bücher / Impressum 26
Beitrittsantrag U3

Termine *13, 21, 24*

Anschriften *U4*

Titelfoto:
Stefan Becker • www.stefan-becker.com

Liebe Mitglieder des DDK,

nun neigt auch schon das I. Quartal von 2019 sich seinem Ende zu. Der Beginn des neuen Jahres wurde etwas ruhiger angegangen. Ich hoffe sehr, dass Alle die anstrengende Karnevals und Faschingzeit beschwingt feiern konnten und diese auch gut ohne Blessuren überstanden haben!

In diesem Quartal wurde erfolgreich die neue, von den Delegierten auf der Mitgliederversammlung am 13.10.18 in Saarbrücken verabschiedete Satzung im Registergericht München eingereicht und dort am 08.02.2019 registriert. Somit kommt diese nun offiziell gültige neue Satzung jetzt zukünftig zur Anwendung. Auf den baldigen Bescheid vom zuständigen Finanzamt warten wir noch.

Einen recht herzlicher Dank gilt all denjenigen, die sich an der Gestaltung dieser Satzung im Vorfeld mit Rat und Tat beteiligt haben, auch an diejenigen, die ihre Ideen noch in letzter Minute mit eingebracht haben.

Jetzt gilt es die Ordnungen nun sukzessive in der kommenden Zeit, entsprechend der neuen Satzung anzupassen bzw. zu überarbeiten oder auch wo notwendig zu ergänzen.

Die Beschlüsse der Vorstandssitzung vom 13.10.2018 wurden sukzessive umgesetzt, sowohl was die Neubesetzungen anbetreffen als auch die erforderlichen Umbesetzungen. Dabei wurden auch einige Positionen vakant, für die noch kompetente Nachfolger gesucht werden. Ernsthafte Interessenten sollen sich bitte beim Vorstand melden bzw. bewerben.

Für das alljährliche DDK Sommerlager vom 27.bis 29.09.2019 wurde von unserem Sportkamerad Peter Gessner aus NRW eine Sportstätte in Duisburg-Wedau organisiert, die auch einen adäquaten Trainingsbetrieb gewährleistet. Die Ausschreibung inklusive den vorgesehenen Dozenten hierzu wurde schon vorab auf der DDK Webseite und auf Facebook sowie in dieser Ausgabe veröffentlicht. Auch hier wird den Mitgliedern die Möglichkeit gegeben, in ihrer jeweiligen Budodisziplin, beim Vorliegen der notwendigen Voraussetzungen, eine Prüfung dort abzulegen.

Die ursprünglich für den 28.10.2019 geplante DDK Meisterschaft mit europäischer Beteiligung in Haigerloch/BW musste leider wegen eines Terminkonfliktes auf den 05.10.2019 verschoben werden. Ein herzliches Dankeschön gilt Walter Albert für seine Bemühungen um deren Durchführung.

Wie man bereits seit geraumer Zeit festgestellt hat, gab es in letzter Zeit quer durch alle Landesgruppen, wie es auch nun zukünftig geben wird, rege sportliche Aktionen bei den neuen, wie auch den bisherigen Fachbereichen in Form von Prüfungen, Meisterschaften und Lehrgängen. Außerdem ist es erfreulich festzustellen, dass unter unseren jüngeren Mitgliedern wieder in allen Fachbereichen neue kompetente Lehrkräfte heranwachsen und somit Zukunft der Qualität und Kompetenz des DDK sicheren werden.

Zum Schluss auch wieder ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlich tätigen und nicht immer namentlich erwähnten Unterstützer für ihre enormen geleisteten Beiträge für das DDK; denn ohne deren tatkräftigen Einsatz wäre die Zukunft des DDK nicht gesichert.

K. Trogemann

Klaus Trogemann

Neuer Termin:

DDK Sommercamp 2019 in Nordrhein-Westfalen

Auf vielfachen Wunsch wurde der Termin der Sommerschule auf den 27.bis 29.09.2019 vorverlegt. Austragungsort ist die Landessportschule in Duisburg-Wedau. Eintreffen am 27.09.19 um 13:00 Uhr, Abreise am 29.09.2019 um 13:00 Uhr.
Vielen Dank bei Peter Gessner für Organisation der Trainingsstätte. sb

Wir gratulieren...

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

Geburtstage

Januar - März 2019

zum 85. Geburtstag

31.01.34 Otto Alexander Johanson

zum 75. Geburtstag

03.02.44 Lothar Nest
23.02.44 Heinz Janalik
28.03.44 Eckhard Kirschstein
29.03.44 Günter Schwarz
30.03.44 Wolfgang Krühler

zum 70. Geburtstag

01.01.49 Joachim Jenkel-Peters
01.01.49 Klaus Rattelmüller
09.01.49 Michael Leuprecht
09.01.49 Reiner Masberg

02.02.49 Engelbert Dörbandt
02.02.49 Giovanni Chiarella

26.02.49 Walter Albert
04.03.49 Heiner Planthaber

zum 65. Geburtstag

03.01.54 Peter Wandschneider
13.01.54 Georg Lutz
16.01.54 Harald Bauer
16.01.54 Heiner Dunckel
20.01.54 Kurt Seibt
26.01.54 Günter Golzmann
05.02.54 Richard Häring
16.02.54 Jürgen Geisbüsch
17.02.54 Heinz-Georg Kaiser
18.03.54 Hans-Rainer van den Berg
24.03.54 Rolf Isenburg

zum 60. Geburtstag

01.01.59 Detlef Hasenpusch
01.01.59 Uwe Mazura
05.01.59 Uwe Krauss
15.01.59 Heiko Fauß
31.01.59 Otmar Vohl
06.02.59 Olaf Ehrlich
09.02.59 Marion Wordelmann
18.02.59 Barbara Volk
28.02.59 Werner Pesi
11.03.59 Kai Uwe Hücking
12.03.59 Hermann Parzinger

Jubiläen

Januar - März 2019

zur 65-jährigen Mitgliedschaft

28.02.54 Fritz Rausch

zur 45-jährigen Mitgliedschaft

01.01.74 Hans Lamprecht
30.03.74 Günter Becker

zur 40-jährigen Mitgliedschaft

21.01.79 Heinz Isken
29.01.79 Harald Winter
04.02.79 Martin Streibel
11.02.79 Ferid Hodzic
11.02.79 Hans-Rainer van den Berg
13.02.79 Volker Beringer
17.03.79 Hubert Kasper

zur 35-jährigen Mitgliedschaft

19.02.84 Eric Weiß
19.02.84 H. Michael Stoll
27.02.84 Claus Huber
27.02.84 Mario Leithner
03.03.84 Werner Siebold
12.03.84 Helmut Dietz

zur 30-jährigen Mitgliedschaft

01.01.89 Manfred Patan
22.01.89 Manfred Schmid
22.01.89 Werner Bühler

zur 20-jährigen Mitgliedschaft

01.01.99 Bernhard Knoll
01.01.99 Christian Haufe
06.01.99 Detlef Hans Serowy
06.01.99 Michael Kiehnscherf
24.02.99 Timm Münchhoff
17.03.99 Gerold Engenhorst

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

Landesgruppe Nordrhein Westfalen

Neuer Vorsitzender der Landesgruppe Nordrhein Westfalen

Mit sofortiger Wirkung übernimmt Peter Gessner das Amt des Landesvorsitzenden im DDK Nordrhein Westfalen. Peter betreibt seit 1978 Budosport, insbesondere Jiu Jitsu und Ju Jutsu. Er begann 1978 in Düsseldorf bei Ludwig Wilhelm Prass mit Jiu Jitsu. 1952 war L.W. Prass Mitbegründer des Deutschen Judo Bundes und des Deutschen Dan-Kollegiums.

Peter ist 5. DAN Ju Jutsu und 2. DAN Jiu Jitsu und wahr 20 Jahre Mitglied im DDK, bevor durch Neuorientierung der Ju Jutsu Verbände eine Trennung vom DDK und DJB vollzogen wurde. SK Gessner war im Anschluß automatisch im neugegründeten Deutschen Ju Jutsu Verband beheimatet. Hier war er unter anderem auf Landesebene langjährig als Geschäftsführer im Ju Jutsu Verband NRW tätig. Nach 8 Jahren erfolgreichem Wirken auf Landes- und Bundesebene kehrte Peter zu seinem Ursprungsverband dem Bund Deutscher Ju Jutsuka zurück. Da sich durch die Spaltung im Laufe der Jahre auch dort erhebliche Veränderungen ergeben haben, hat sich Peter 2016 wieder entschlossen zu seinem eigentlichen Heimatverband zurückzukehren, dem Deutschen Dan-Kollegium.

Peter möchte dabei mitwirken, dem DDK, insbesondere auch auf Landesebene in NRW, den Stellenwert wieder zu erlangen, der ihm aufgrund seiner langen Tradition auch zusteht.

In seinem Focus hat er dabei die Sportler und weniger die Funktionäre. Sport soll Spaß machen und schweißtreibendes Training muss auch belohnt werden.

„Ich würde mich freuen, wenn ich viele begeistern könnte, beim DDK wieder aktiv mit zu machen, auf der Matte, oder auch in der einen oder anderen Funktion“, so Peter Gessner.

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!!!

Anmeldung zum Budo-Sommercamp 2019 des DDK e.V.

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

PLZ, Ort: _____

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

*Den Betrag von €*_____*habe ich am* _____._____ *2019 auf das Konto des DDK e.V. bei der Weser-Elbe Sparkasse,*
Konto. Nr. 1020026294; BLZ 29250000, Kennwort: „DDK-Sommercamp 2019“ überwiesen. IBAN: „DE35 2925 0000 1020 0262 94“ BIC: BRLADE21BRS
Der Einzahlungsbeleg gilt als Anmeldebestätigung. Bitte diesen auch beim Lehrgang vorlegen!

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

Lehrgang im Judo Zentrum in Saarlouis

Vorbereitungslehrgang zur DAN Prüfung im Kickboxen

Am 02.02.19 fand im Judo Zentrum in Saarlouis der 1. Dan-Vorbereitungslehrgang der Fachgruppe Kickboxen statt. Yann Klotz, 3. Dan Kickboxen und Sportwissenschaftler, erläuterte im Theorieteil des Lehrgangs wie die für den 1. Dan geforderte schriftliche Ausarbeitung gegliedert und ausgearbeitet werden sollte. Ziel ist es, dass die Dan-Anwärter in der Lage sind, eine zielgruppenspezifische Trainingseinheit (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Breitensportler, Wettkampfsportler, u. a.) zur Verbesserung der individuellen technisch-taktischen, strategisch-taktischen oder konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu dokumentieren

und durchführen. Im praktischen Teil wurde das Prüfungsprogramm geübt und ein Schwerpunkt auf die Anwendung der Selbstverteidigungstechniken gelegt.

Christian Kautenburger
FB Kickboxen

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.März 2019

Kata Landeslehrgang Bayern

Goshin-Jitsu beim VfB Forchheim

Unter Leitung von Gert Closmann, 7. Dan und Lollo Mittermeier, 5. DAN vom VfB Forchheim fand der 1. Katalehrgang 03.02.2019 in der Berufschulturnhalle statt. 27 Sportler aus ganz Bayern reisten an um die Goshin-Jitsu-No-Kata (nach Kodokan) zu lernen. Unter Kata versteht man ein festgelegtes System von Angriffen und Abwehren. Für die klassischen kriegerischen Künste in Japan war die Kata die Grundtrainingsart.
Die meisten der Ryu (Schulen) kannten kein freies Üben, denn viele der gelehrten Techniken waren, bei nicht eingeübter Ausführung tödlich. Deshalb wurden sie in Form von Kata unterrichtet. Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren (Jigoro Kano – Gründer des Judo). Nach intensivem Lernen legten 10 Sportler ihre Kataprüfung erfolgreich ab.

Bild: Ernst Lang
Bericht: Gert Closmann

Goshin-Jitsu-Jahreshauptversammlung am 03.03.2019 in Dormitz

Die Versammlung wurde in angenehmer Atmosphäre aller Beteiligten durch Rudi Bauer eröffnet, durchgeführt und beendet.

Rudi Bauer:	1.Vorstand
Gert Closmann:	2.Vorstand
Geschäftsführer:	Daniel Will
Prüfungsreferent:	Mario Campagna
Frauenbeauftragte:	Gudrun Mittermeier
Pressereferent:	Ernst Lang
Kassenprüfer:	Detlef Edenhofner & Ernst Lang
Anwesende Vereine:	
Rudi Bauer	Budo Club Eckental e.V.
Gert Closmann	Vfb Forchheim e.V.
Daniel Will	Vfb Forchheim e.V.
Gudrun Mittermeier	Vfb Forchheim e.V.
Mario Campagna	SV Leerstteten 1960 e.V.
Dedlef Edenhofner	Gogyo Dojo Eckental e.V.
Ernst Lang	Budo Club Eckental e.V.
Peter Baderke	1.FC Kalchreuth e.V.
Siegfried Togyeras	TV 1848 Schwabach e. V.
Jörg Helmrich	TV 1848 Schwabach e. V.
Dr. Georg Nerowski	Judo Club Lauf 1973e.V.
Thomas Röder	Judo Club Lauf 1973 e.V.

Nach Beendigung der Versammlung gab es noch ein gemeinsames Mittagessen und ein herzliches Dankeschön von der Vorstandschaft an alle Vereine, die bei der Goshin Jitsu Jahreshauptversammlung mitgewirkt haben. Die Vorstandschaft wünschte allen eine gute Heimreise.

Itsutsu no Kata
(Form der Fünf)

Teil III

von Dietmar Ernst, Björn Triebener und Horst Witschel

Dritte Form: Prinzip der Umlenkung und Beschleunigung

Die dritte Form symbolisiert die Wirkung von Zentripedal- und Zentrifugalkraft. Sie schließt ohne Unterbrechung direkt an die zweite Form an. Die Analogie zu Wasserstrudeln und deren Sogwirkung ist leicht ersichtlich.

Foto 29

Foto 30

Foto 31

Foto 32

Foto 33

Foto 34

UKE und TORI befinden sich im Kniestand (Foto 29). Die Zehen des linken Fußes von TORI und UKE sind aufgesetzt. Beide heben gleichzeitig die Arme, bis diese waagrecht als Verlängerung der Schulter seitlich ausgestreckt sind. De Handflächen zeigen nach vorne, der Daumen ist oben, die Finger sind leicht gespreitzt).

Beide verharren kurz, erheben sich gleichzeitig und setzen ihre Bewegung ohne Unterbrechung fort. Der Oberkörper von TORI und UKE ist während des Aufstehend leicht nach vorne geneigt (Foto 30). Im Folgenden bewegen sich UKE und TORI in völlig übereinstimmender Harmonie (Wa-jutsu = Kunst der Übereinstimmung) (Fotos 31 bis 36).

Die Zentrifugal- und Zentripedalkraft werden von TORI und UKE dargestellt, indem sich beide in einer spiralförmigen Drehbewegung auf einander zubewegen. Je näher sie sich kommen, desto schneller wird die Bewegung.

Foto 35

Foto 36

Foto 37

Foto 38

Ablauf aus Sicht von TORI:
TORI geht mit einem rechten Schritt beginnend nicht zu nahe am Mattenrand seine Bahn (Fotos 30 bis 35). TORI's und UKE's linker Arm bilden eine Achse (Fotos 29 und 38). Nach sieben Schritten ist TORI in der Mitte der rechten Seite der Matte und dreht dann zur Mattenmitte zu (Foto 37). Er geht weitere zwei Schritte in Richtung Mattenmitte auf UKE zu (Foto 38). Dort begegnet er UKE. Beide stehen sich leicht versetzt gegenüber (Fotos 38 und 39). Die Arme von TORI und UKE wie Flügel nach außen gestreckt. TORI begegnet UKE's Armen und platziert seinen rechten Arm unter UKE's linken Arm und seinen linken Arm über UKE's rechten Arm (Foto 39).

Ablauf aus Sicht von UKE:
UKE schaut in seiner Ausgangsstellung mit den waagrechten Armen auf die Gegenseite von JOSEKI (Foto 29). Der Bewegungsablauf erfolgt analog zu TORI. Er läuft nicht zu nahe am Mattenrand seine Bahn. Nach sechs Schritten ist UKE in der Mitte der linken Seite der Matte und dreht dann zur Mattenmitte zu. Er geht weitere zwei Schritte in Richtung Mattenmitte (Fotos 37 und 38). Dort steht er UKE gegenüber (Foto 39). Er begegnet TORI's Armen und platziert seinen rechten Arm über TORI's linken Arm und seinen linken Arm über TORI's rechten Arm.

TORI leitet nun mit kleinen Schritten die Rotationsbewegung ein (Fotos 39 bis 41) und wirft sich sein Gleichgewicht zunehmend aufgebend nach hinten (Fotos 42 und 43).

Foto 39

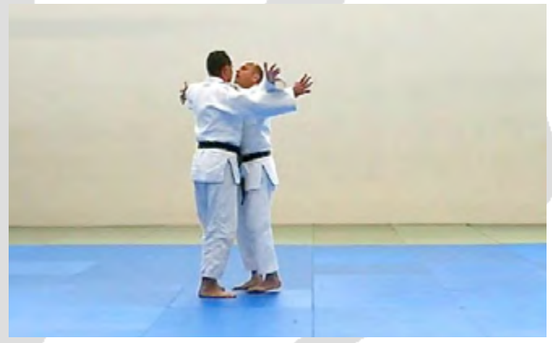


Foto 40

Foto 41

Foto 42

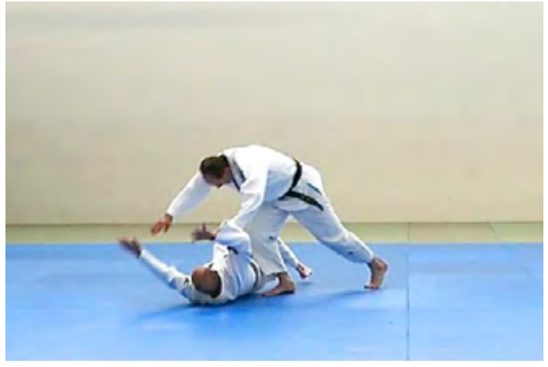


Foto 43

Foto 44

Foto 45

Foto 46

UKE wird alleinig durch die Drehbewegung TORI's über seinen rechten Fuß aus dem Gleichgewicht gebracht. Diese Drehbewegung wird schließlich durch den Wurf beendet.

TORI schiebt dabei im Fallen sein rechtes Bein vor UKE's rechten Fuß und wirft sich mit seinem Gesäß nahe an UKE's rechtem Fuß auf den Rücken (Fotos 42 bis 43). TORI führt einen Yokowakare (Seitenriss) aus und wirft UKE diagonal in Richtung vordere linke Ecke (Fotos 44 bis 46). Wichtig ist, dass TORI's rechter Fuß aufgesetzt und sein linker Fuß gestreckt ist (Fotos 45 und 46).

UKE wird geworfen, macht eine Fallschule und kommt in den Stand (Fotos 41 bis 46). TORI schaut UKE mit nach hinten gestreckten Armen nach. TORI's Hüfte ist angehoben (Fotos 45 und 46).

Im nächsten DDK-Magazin: Teil V:
Vierte Form: Prinzip der ziehenden Kraft der Meereswogen

Wiedereinstieg in den Budosport

Der Budosport zeichnet sich durch eine hohe Anzahl von Kindern und Jugendlichen aus, die mit einer Budosportart beginnen. Früher war das häufig Judo, heute ist das Angebot von Budosportarten deutlich gestiegen. Es ist zu beobachten, dass nur wenige Kinder und Jugendliche die Begeisterung aufbringen, eine Budosportart zu erlernen. Dazu gehört neben der Freude an der Bewegung und Technik ein intensives Training und auch Phasen, in denen beim Technikerwerb schnelle Erfolge ausbleiben. Budosportler, die sich für ihre Sportart begeistern, nehmen in der Regel an Wettkämpfen teil, da nur dort das Erlernte angewendet und das Können im Vergleich zu anderen unter Beweis gestellt werden kann. Parallel zur Wettkampfphase werden die entsprechenden Gürtelprüfungen abgelegt, häufig bis zu Dan-Graduierungen.

Ein Bruch in der Budolaufbahn ist dann zu beobachten, wenn altersbedingt die Wettkampfphase endet und Berufsleben und Familie eine Verschiebung der persönlichen Lebensschwerpunkte bedingen. Nur wenige Budoka bleiben in dieser Phase ihrer Budosportart treu und bringen sich entsprechend in die Vereins- und Verbandsarbeit ein. Dieses Phänomen stellt ein großes Problem im Budosport dar, weil es zu wenige aktive Budosportler für die Jugendarbeit gibt.

Daher stellt sich die Frage, wie kann es gelingen, ehemalige Budosportler wieder in ihre Budosportart zu integrieren. Grundsätzlich sind die Voraussetzungen dafür gut, da ein wettkampferprobter und hoch graduierter Budoka nur aus Begeisterung für diese Sportart so weit gegangen und so weit gekommen ist. Ferner wurden seine persönliche Entwicklung und sein beruflicher Werdegang oftmals durch Erfahrungen und Freundschaften im Budosport geprägt. Das bedeutet, dass Budoka zwar aufgrund beruflicher und familiärer Umorientierung sich von ihrer Sportart entfernen, aber im Herzen dennoch Budoka bleiben und sich für den Budosport begeistern.

Der Wiedereinstieg in den Budosport erweist sich in der Praxis als oftmals recht schwierig. Dies hat verschiedene Gründe, die mehr oder weniger stark für den einzelnen zutreffen können. Zum einen hat sich die damalige Trainingsgruppe aufgelöst und es ist schwer, die auf jahrelanger Kameradschaft beruhenden persönlichen Kontakte wiederherzustellen. Zum anderen bieten die Vereine zwar Senioren- und Freizeitgruppen an. Dort wird häufig der Budosport eher spielerisch ausgeübt. Welcher wettkampferfahrene und hochgraduierte Budoka fühlt sich davon angesprochen? Welche Perspektive kann ihm dieser Ansatz bieten? Und damit stellt sich die entscheidende Frage: Welche Interessen und Ziele verfolgt der Budoka mit dem Wiedereinstieg in seinen Budosport?

Das Erlernen und insbesondere die Konzeption von eigenen Katas führt jeden Budoka auf ein neues Niveau.

Die folgenden Ausführungen basieren auf rein persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen.

Jeder Budoka möchte sich in seinem technischen Niveau verbessern. Das bedeutet, dass Techniktraining das zentrale Element für den Wiedereinstieg in den Budosport darstellt. Ein effizientes und erfüllendes Techniktraining ist nur dann möglich, wenn Partner auf demselben Niveau vorhanden sind. In meinem Fall bedeutet Techniktraining (hier am Beispiel Judo), dass wir uns auf der Wurfmatte mit Würfen warmmachen und dann mindestens eine Stunde Würfe einüben. Ziel ist es, die Techniken zu verstehen, d.h. die biomechanischen Grundlagen und Abläufe so zu verstehen, dass erfolgreiche Ausübung der Technik möglich ist. Dies erlaubt einen großen Erkenntnisgewinn und ermöglicht die Perfektionierung von Techniken. Dieser Ansatz beinhaltet einen großer Vorteil des Alters: neben dem Körper arbeitet auch der Geist/Verstand. Allein das Einüben und Perfektionieren von Techniken, die man schon immer beherrschte oder die man gar nicht mochte, löst eine große Freude in jedem Budoka aus.

Allein das Perfektionieren von Techniken, die man schon immer beherrschte oder die man gar nicht mochte, löst eine große Freude in jedem Budoka aus.

Der Erwerb von Techniken dient nicht nur dem Selbstzweck. Auch möchte jeder Budoka sein Können unter Beweis stellen. Das bedeutet, dass der Erwerb des nächsten Gürtels ebenfalls Motivation für den Wiedereinstieg sein kann. Hier kommt die Kata als zentrales Element von Dan-Prüfungen zum Tragen. Das Erlernen und insbesondere die Konzeption von eigenen Katas führt jeden Budoka auf ein neues Niveau. Die Demonstration von Katas erfordert nicht nur technische, sondern auch mentale Stärke, von der alle Budoka profitieren. Im DDK haben wir den großen Vorteil, Prüfungen über den 5. Dan hinaus ablegen zu können. Damit haben wir Ziele und die Möglichkeit, unser Können im Budosport stets weiterzuentwickeln.

Ein weiterer interessanter Aspekt beim Wiedereinstieg in den Budosport ist die Erhöhung des eigenen Gesundheitsbewusstseins. Budosport ist physisch anstrengend. Das weiß jeder, der längere Zeit pausiert hat. Der Wiedereinstieg in den Budosport bedeutet eine Stärkung des eigenen Körpers und des Bewusstseins für die eigene Gesundheit.

Gerne möchte ich auch die sozialen Kontakte erwähnen, die der Wiedereinstieg in den Budosport bietet. Wer jahrelang Budosport ausgeführt hat, ist von seiner Sportart und den ihn begleitenden Menschen geprägt. Häufig sind es die in dieser Zeit entstandenen Freundschaften, die auf anderer Ebene nicht erlangt werden können. Daher erleichtert es den Wiedereinstieg sehr, wenn man Budoport mit alten Weggefährten ausüben kann. Diese Verbundenheit ist neben dem Training selbst der persönliche Gewinn am Wiedereinstieg in den Budosport. Aber auch der kameradschaftliche Umgang miteinander im DDK öffnet die Türen zu neuen Freundschaft und bestärkt die Begeisterung für den Budosport. Das DDK erlaubt auch die Möglichkeit, neue Erfahrungen in anderen Budosportarten zu sammeln und diese auszuüben. Ich hätte nie gedacht, dass ich auf DDK Lehrgängen mit so viel Freude Karate, Stockkampf, Qi Gong und andere Budosportarten ausübe, und das in einer so angenehmen und kameradschaftlichen Atmosphäre.

Dietmar Ernst

Thema Gesundheit

Welche Kampfsportart ist am besten für die Knochengesundheit?

Kampfsportarten (Martial Arts) erfreuen sich in verschiedensten Ausprägungen großer Beliebtheit. Ein Review hat nun untersucht, wie sich die unterschiedlichen Kampfsportarten auf die Knochengesundheit, besonders die Knochendichte, auswirken.

Es gibt mehr als 200 unterschiedliche Kampfsportarten, wobei die meisten auf einige grundlegende Sportarten zurückgehen, beispielsweise auf Judo, Taekwondo oder Karate. Unterschieden wird zwischen „weichen" und „harten" Kampfsportarten, wobei die „weichen" auf dem Prinzip basieren, die Energie des Gegners umzuleiten. Kicks und Schläge werden nicht in voller Härte ausgeführt. „Harte" Kampfsportarten zielen ursprünglich darauf ab, den Gegner zu verletzen, in dem Blocks, Schläge, Tritte und Kicks hart gesetzt und starr abgefangen werden.

„Harte" und „weiche" Martial Arts

Zahlreiche Studien haben sich mit den Auswirkungen der Sportarten auf die Knochen beschäftigt. Grundsätzlich zeigte sich, dass die meisten „harten" Kampfsportarten die Knochendichte erhöhen. Grund hierfür dürften die intensiven und vielfältigen Formen der Belastung auf den Körper seien. Während der Ausführung stehen die Knochen unter Zug, Druck, Scherkräfte wirken, sie werden gebeugt und verdreht. Das Ausmaß der Anpassungen ist abhängig von der Sportart, der Dauer der Ausführung und Intensität. Bei den „weichen" Sportarten zeigt nicht jede eine signifikante Wirkung.

Ein aktueller Review kommt zu dem Ergebnis, dass Martial Arts (z.B. Taekwondo, Judo, Karate oder Ringen) die Knochengesundheit junger wie älterer Menschen günstig beeinflusst.

Kampfsport wirkt auf Knochen stärker als andere Sportarten

Bei Jugendlichen Judoka lag die Knochendichte im Vergleich zu einer nicht aktiven Kontrollgruppe an der Lendenwirbelsäule um 22,7 Prozent höher, im Femur um 24,5 und im Unterarm um 18,3 Prozent. Untersuchungen an Jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern, die andere Kampfsportarten betreiben, z. B. Karate, Taekwondo u.a., zeigen ähnliche, wenn auch nicht so ausgeprägte Ergebnisse.

Im Vergleich mit anderen Sportarten, wie Teamsportarten (Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Wasserball) oder Lauf- und Radsport schnitten die Kampfsportler durchgehend etwas besser ab.

Martial Arts im Alter – was ist sinnvoll?

Eine wichtige Frage ist, ob und wie ein solches Training im mittleren und hohen Lebensalter möglich und sinnvoll ist. Hinsichtlich der Knochendichte – und damit höchstwahrscheinlich der Osteoporose-Prophylaxe – zeigten sich einige Kampfsportarten ebenfalls als günstig. Karate kann bei ausreichender Erfahrung bis ins hohe Alter durchgeführt werden. Aus Studiendaten ergab sich auch, dass andere Sportarten wie Soo bahk do (SBD), eine Kombination aus den harten Kampfsportarten Karate und Taekwondo und den weichen Arten des chinesischen Kampfsports bei 40- bis 60-Jährigen die Knochengesundheit erhöht. Ving T sund (VT), ein traditioneller chinesischer Kampfsport, eignet sich den Untersuchungen zu Folge hervorragend für ältere Menschen (über 60 Jahre). Tai Chi hingegen ist zwar für Muskelkräftigung und Gleichgewichtsparameter sehr gut, hat aber nur geringe Auswirkungen auf die Knochendichte.

Quelle: [1]Norsuriani S, Ooi FK. A review of martial arts and bone health status in young and older population. Sport Exerc Med Open J. 2018; 4: 58-62. doi: 10.17140/SEMOJ-4-162

Text: Dr. rer. nat. Christine Hutterer
Erschienen auf der Webseite der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin, www.zeitschrift-sportmedizin.de
Foto: Stefan Becker
www.stefan-becker.com

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

Wettbewerb und Budo

Kampfsport versus Kampfkunst

Der Begriff Kampfsport meint oftmals die Kampfkunst oder noch besser „Kampfvermeidungskunst“. Zu den Kampfkünsten gehören sicherlich Tai-Chi, Kung-Fu, Karate-Do, Aikido, Kendo oder Karate-Do. Weniger zu den Kampfkünsten als mehr zu den Kampfsportarten gehören inzwischen wettbewerbsorientierte Sportarten wie Judo, Karate, Ringen oder Boxen.

Die Kampfkunst Aikido ist kein Kampfsport

Woher kommen denn Kampfkünste überhaupt? Einige Kampfkünste haben grob gesprochen in Japan, andere in China ihren Ursprung. Es gibt auch in Japan und China wettbewerbsorientierte Kampfkünste oder Kampfsportarten. Und auch solche Kampfkünste, die mit Graduierungen einhergehen. Das japanische Budo bezeichnet im Grunde seines Begriffes aber die Kampfvermeidungskunst oder Kampfkunst. In dem Begriff Bu-Do steckt wieder das „Do“, der Weg, welcher sich in Aikido, oder Kendo wiederfindet. Im Judo ist das „Do“ mit der Zeit degradiert worden, da es sich oft nicht mehr um eine Kampfkunst handelt, sondern um eine Wettbewerbssportart.

Wie definiert sich also Kampfkunst gegenüber dem Kampfsport. Vielleicht sollte man dazu die Aufgabe von Budo genauer untersuchen. Im Budo gibt es sowohl eine sportliche Note als auch die Selbstverteidigung. Aber es geht mehr um die Selbstdiziplin, den Weg, den man geht und für den man sich aufmachen muß. Es geht weniger um das Ergebnis als darum, dem Weg zu folgen. Letztlich sind alle Techniken der verschiedenen Budo Stilarten ein Vehikel zu einem angstfreien, besseren Ich, welches für andere da ist und das Gemeinwohl im Auge behält.

Kampfsport hingegen ist eine körperliche Ertüchtigung, die meist genau das Gegenteil im Auge hat: Die Befriedigung des Ego. Hier geht es um das Siegen, nicht um das Miteinander. Es geht um Wettbewerb, um das Erreichen eines Zieles, nicht um den Weg. Auch Graduierungen sind eine dieser Befriedigungen und werden oft von Trainern vergeben, die Macht wünschen und halten wollen. Das Machtsystem ist selbst im Aikido vorzufinden und hatte rein gar nichts mit dem Wunsch des Gründers Morihei Ueshiba nach einer friedlichen Kampfvermeidungskunst zu tun.

Verbände und deren Graduierungen haben oft nur den Sinn, Geld in die Kasse zu spülen und nur die Macht zu sichern. Diese beiden Vorhaben stehen dem Geist der Kampfkunst und dem Sinn von Budo völlig entgegen. Sie finden sich vor allem im Kampfsport wieder.

Defensive Kampfkunst vs aggressive Kampfsport

Kampfsport ist oftmals sehr aggressiv. Für mich persönlich sind nur defensive Kampfkünste diejenigen, die den Geist von Budo richtig umsetzen. Auch Aikido macht hier oft den Fehler der Graduierungen, jedoch ist Aikido im Innersten seines Wesens wenigstens nicht wettkampf orientiert und gerade deshalb sehr viel näher am WEG (Do) als andere. Letztlich hängt das aber sehr vom jeweiligen Trainer oder Sensei ab, der unterrichtet. Es gibt sogar im Judo sehr gute Lehrer, die das Do sehr genau studieren und Ihren Schülern auf den Weg geben. Meist erkennt man eine gute Kampfkunst-Schule an der Etikette, also der Form. Ist keine Form vorhanden, wird sich nie Inhalt finden.

Peter Roskothen
Fotos: Stefan Becker

Aikido-Technik: Kote gaeshi

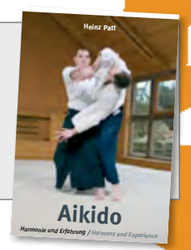
Angriffsform Ushiro ryote dori

Auszug aus dem Buch:

Aikido – Harmonie und Erfahrung

Autor des Buches ist Heinz Patt, 8. Dan. Er begann 15-jährig mit dem Studium des Aikido. Mit 19 Jahren war er der jüngste DAN-Träger des Welt-Aikido-Bundes (Hombu Dojo) in Deutschland. Heinz Patt leitet heute eine Aikido-Schule in Bonn.

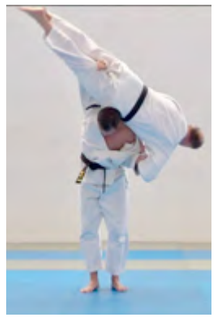
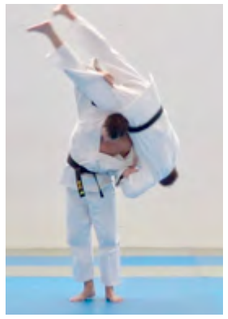
Das Buch (Format 30 x 21,5 cm, 220 Seiten, hochwertige Verarbeitung mit Schutzumschlag, Deutsch/Englisch) kann für 24,40 € versandkostenfrei bezogen werden bei: info@beckerkom.de oder im Buchhandel.



Guruma: Wurfprinzipien

Teil II unserer Serie

KATA GURUMA
(SCHULTERRAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von UKE
- TORI greift mit seiner rechten Hand an UKEs Revers, mit seiner linken Hand von innen an UKEs Ärmel auf Höhe des Oberarmes.

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE schiebt oder/und kommt mit seinem rechten Bein einen kleinen Schritt nach vorne.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI schiebt Uke beispielsweise am Rande der Matte und provoziert einen Gegendruck UKEs nach vorne.
- Diesen Impuls übernimmt TORI beim Wurfansatz.

KUZUSHI / TSUKURI
- Nach dem eigens initiierten oder provozierten Schub UKEs zieht TORI mit seinem linken Arm kräftig und stetig nach oben/vorne.
- Nahezu gleichzeitig setzt TORI sein rechtes Bein tief innerhalb UKEs Beine auf.
- Die Knie müssen dabei so weit gebeugt werden, dass TORI unter UKEs Körperschwerpunkt kommt.
- Der konstante Zug des linken Armes spielt dabei ebenso eine wesentliche Rolle.
- Mit möglichst geradem Rücken sucht TORIs rechte Schulter und Nacken den Kontakt zu UKEs Hüfte oder unterhalb (Oberschenkel).
- Ein Druck des Nackens an Ukes Hüfte unterstützt die gerade Rückenhaltung und gewährleistet einen engen Kontakt.
- Die rechte Hand TORIs umfasst UKEs rechten Oberschenkel auf Höhe der Kniekehle.
- Durch TORIs konsequenten linken Armzug - nun stark nach vorne gerichtet- wird UKE vollständig auf seinen Nacken/ Schultern aufgeladen.

KAKE
- Das Ausheben UKEs erfolgt durch ein kräftiges Strecken der Beine.
- TORIs Oberkörper ist nun vollständig aufgerichtet.
- Die Beine sind aber immer noch leicht gebeugt.
- UKE liegt quer auf TORIs Schultern.
- Um die Rotationsbewegung (Schulterrad) einzuleiten, verringert TORI die breite Beinstellung durch Heranziehen des linken Beines.
- Durch die letzte Streckung der Beine, das leichte seitlich nach vorne Abkippen des Oberkörpers und des Kopfes sowie einer radförmigen Zugbewegung beider Arme wirft TORI UKE nach links und leicht nach vorne.
- Die linke Hand TORIs hält dabei bis zum vollständigen Abwurf UKEs rechten Ärmel fest.

TE GURUMA
(HANDRAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI
- UKE greift mit seiner rechten Hand in den Nacken oder über die Schulter

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE steht in T-Stellung zu TORI.
- Uke setzt mit einer Hüfttechnik (KOSHI GURUMA) oder mit einer Einbeinwurftechnik (UCHI MATA, HANE GOSHI) an.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
Variante 1:
- TORI macht mit dem linken Bein einen kleinen Schritt nach vorne und stellt einen engen Kontakt zu UKEs rechter Körperseite her.

Variante 2:
- UKE führt einen Angriff mit UCHI MATA oder einer anderen Angriffstechnik durch.
- Der Angriff wird durch eine entsprechende Verteidigung (z.B. durch Blocken) von TORI unterbunden.
- Die Verteidigungsaktion von TORI führt dazu, dass die Ausgangsstellung einer T-Stellung mit engem Körperkontakt zwischen TORI und UKE hergestellt wird.

KUZUSHI / TSUKURI
- UKE greift mit UCHI MATA an.
- TORI blockt die Angriffsbewegung, so dass er an UKEs Seite gelangt.
- TORI senkt dabei seinen Schwerpunkt, indem er tief in die Knie geht und Kontakt zwischen der Vorderseite seines Beckens und UKEs rechter Oberschenkelaußenseite herstellt.
- TORI greift nun mit der linken Hand von der Rückseite her zwischen UKEs Oberschenkel durch und fixiert seine Hand auf UKEs rechten Oberschenkel.
- Durch eine explosive Bein- und Hüftstreckung unterhalb UKEs Körperschwerpunkt hebt TORI UKE an.
- Gleichzeitig zur Beinstreckung hebt TORI mit seinem linken Arm UKE über dessen linken Oberschenkel an.
- Es folgt ein explosives Nachvorneschieben von TORIs Becken/Hüfte.
- Der rechte Arm TORIs stabilisiert und unterstützt das Ausheben UKEs, indem TORI ständig für engen Kontakt mit UKE sorgt.
- Am Ende der Aushebebewegung wird UKE auf Kopfhöhe TORIs in der Waagrechte gebracht.

KAKE
- Durch einen Schritt mit dem linken Bein nach vorne leitet TORI die Wurfbewegung ein.
- TORIs Schritt nach vorne löst eine Rotationsbewegung aus, die von TORIs Armen durchgeführt wird und zu einem „Handrad“ führt.
- UKE wird um seine Breitseite gedreht und geworfen.

YOKO GURUMA

(SEITENRAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von TORI und UKE

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE führt einen Angriff mit KOSHI GURUMA durch.
- Der Angriff wird durch eine entsprechende Verteidigung (z.B. durch Drehblock nach rechts) von TORI unterbunden.
- Die Verteidigungsaktion von TORI führt dazu, dass die Ausgangsstellung einer T-Stellung mit engem Körperkontakt zwischen TORI und UKE hergestellt wird.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- UKE kommt aktiv nach vorne, um in T-Stellung mit seiner rechten Hand hinter TORIs Nacken in dessen Revier zu greifen.
- TORI setzt sein rechtes Bein mittig zwischen UKEs Beinen und stellt dadurch einen Bauch-Bauch-Kontakt her.
- TORIs Zehen sind UKE zugewandt.
- TORI zieht UKE auf dessen rechte Seite nach vorne, sodass auch UKE sein Gleichgewicht nach rechts vorne verlagert.

KUZUSHI / TSUKURI
- TORI und UKE haben eine rechte Fasshaltung eingenommen.
- UKE greift mit KOSHI GURUMA an.
- UKE setzt seinen rechten Fuß vor TORIs rechts Bein.
- In dem Moment, indem UKE sein linkes Bein nachzieht um einzudrehen, führt TORI seine Blockbewegung durch.
- TORI macht eine Drehbewegung, indem er sein rechtes Bein mit einem Schritt nach vorne so platziert, dass er in T-Stellung zu UKE steht.
- TORIs rechtes Bein gleitet dabei zwischen UKEs Beine hindurch.
- Durch den Drehblock TORIs verliert UKE sein Gleichgewicht nach vorne.
- TORI drückt seinen rechten Unterarm oder seine rechte Hand gegen UKEs Unterleib. Die Finger zeigen dabei tendenziell nach oben, um im Anschluss UKE optimal führen zu können.
- TORIs linker Arm drückt gegen UKEs Rücken, etwa in Gürtelhöhe, so dass die Kraftübertragung für den Wurf gelingt.
- TORI springt nun tief unter UKE, indem er sein rechtes Bein weit zwischen UKEs Beine durchgleitet.
- TORIs dreht sich bei dieser Bewegung auf seinem linken Ballen und gleitet mit seinem linken Bein an UKEs rechter Außenseite vorbei.

KAKE
- Noch bevor TORI rücklings vollständig auf die Matte aufkommt, beginnt die Wurfbewegung
- Durch den engen Kontakt, den TORI mit seinen Armen zu UKE hergestellt hat, führt er UKE über sich hinweg.
- TORI verleiht der Wurfbewegung einen zusätzlichen Impuls, indem er sich weiter auf seine linke Seite dreht, die Hüfte dynamisch nach oben streckt und UKE mit seinen Armen über die linke Schulter führt.
- UKE fällt über TORI hinweg in Form eines „Seitenrads“.

HIZA GURUMA

(KNIERAD)

GRIFF
- Rechter Standardgriff von UKE und TORI.

OPTIMALE SITUATION NUTZEN
- UKE schiebt oder/und kommt mit seinem rechten Bein einen Schritt nach vorne.

OPTIMALE SITUATION HERSTELLEN
- TORI schiebt mit einem rechten und linken Schritt Uke nach hinten und provoziert damit zwei Schritte von UKE nach hinten (links/rechts) bis UKE dagegen drückt.

KUZUSHI / TSUKURI
- Zum Einstieg wird die Variante „Situation nutzen“ beschreiben.
- Setzt UKE sein rechtes Bein vorne auf, zieht TORI mit seinem linken Arm kräftig nach vorne/oben und zieht UKEs Körper weiter über seinen rechten Fuß heraus.
- TORIs rechter Unterarm stellt einen engen Kontakt zu UKEs Oberkörper her und kontrolliert dadurch die anschließende Rotationsbewegung.
- Bevor UKE zur Stabilisierung seines Gleichgewichts seinen linken Fuß aufsetzen kann, dreht sich TORI schnell zur linken Körperseite UKEs hin, so weit, dass das linke Bein TORIs annähernd gestreckt ist, wenn die Fußsohle den Kontakt zum Knie von UKE haben soll.
- Durch die explosive Drehung TORIs zur Seite macht er zum einen Platz für die anschließende Wurfausführung zum anderen wird UKE weiter aus dem Gleichgewicht gebracht.

KAKE
- Bei konstantem Armzug fixiert TORI seine linke Fußsohle kurz unterhalb des rechten Kniegelenks UKEs.
- UKEs Knie stellt dabei die Achse des Knierades dar.
- UKE wird mit TORIs Oberkörperdrehung, seiner kreisförmigen Armzugbewegung und der gleichzeitigen Blockade durch seinen linken Fuß radförmig nach vorne geworfen.

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.

Mobbing
in der Kampfkunst

Heutzutage ist das Thema Mobbing ein sehr aktuelles Thema in allen Lebensbereichen geworden, sei es in der Schule, Ausbildung, Studium, Arbeitsleben und sogar unter anderem in der Freizeit wie z.B. auch dem Sport. Auch früher gab es schon dieses Phänomen, allerdings sprach man da mehr von Ausgrenzung einer unerwünschten Person aus einem Personenkreis. Was auch immer die Gründe waren oder auch heute noch sind.

Was versteht man eigentlich heutzutage unter Mobbing?

Unter Mobbing versteht man ganz kurz eine Art von Psychoterror, bei allen möglichen Anlässen und Gelegenheiten jemanden letztendlich aus dem Umkreis herauszuekeln. Dies kann durch ständiges oder wiederholtes Schikanieren, Ausgrenzen, Ignorieren, Quälen und seelischem Verletzen geschehen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, innerhalb der Familie, im Sport, in der Schule, in der Ausbildung und sogar heute über das Internet. Dies äußert sich typisch in Hänseleien, Verbreitung von falschen Nachrichten oder Behauptungen von falschen Tatsachen, Delegieren von sinnlosen Aufgaben oder Tätigkeiten, Gewaltandrohung bis hin zu deren Ausübung, sozial isolieren oder auch ständig permanentes unberechtigtes Kritisieren.

Hier gibt es zahlreiche Varianten in den Verlaufsformen und deren Verbreitung. Studien haben noch keine genauen nachweislichen Ursachen dieses Phänomens definieren können. Man vermutet die Ursachen und Gründe sowohl in den ängstlichen, unterwürfigen und konfliktscheuen Opfern, die als ein quasi Sündenbock für irgendetwas herhalten müssen, wie auch in den in der Regel selbstbewussten und gern zu Schikanen neigenden dominierenden Verursachern, die dabei eine Art versteckte sadistische Neigung ausleben oder davon für sich persönliche Vorteile versprechen.

Für die körperliche und psychische Gesundheit sowie berufliche und private Situation des Opfers, hat Mobbing zum Teil sehr weit reichende Auswirkungen.

Häufig versucht man mit einem versteckten Mobbing seine eigentlichen persönlichen Ziele auf Kosten der Betroffenen auf unschöne Art durchzusetzen. Hier gilt es, diesem unschönen Unwesen mit rechtzeitiger Intervention dagegen entschieden vorzugehen und mit Prävention rechtzeitig beim ersten Anzeichen vorzubeugen!

Auch im Sport und insbesondere auch im Kampfsport/Kampfkunst ist dieses Phänomen nicht unbekannt. Hier gibt es seit vielen Jahren im Konkurrenzverhalten einen Spruch: Wenn man selbst im Vergleich mit jemanden nicht besser werden kann, muss man den anderen schlechter machen, um selbst der vorgeblich Bessere zu sein.

Mit dieser Verhaltensweise kann man viele negative Beispiele kreieren:

- Im normalen Training den einen Schüler ständig unsachlich vor allen demotivierend kritisieren und gleichzeitig einen anderen über Gebühr vor allen zu loben, obwohl es in dieser Form nicht angebracht wäre und dessen gezeigte Leistungen im Vergleich nicht den wirklichen Tatsachen entsprechen.
- Oder über Gebühr sich nur mit jemanden ständig zu beschäftigen, ihm die ganze Aufmerksamkeit zu widmen und den Trainingspartner einfach und schlicht permanent bis zur Missachtung ignorieren.
- Die Erfolge des Einen hervorzuheben und die des Partners einfach übergehen bzw. ignorieren.
- Den Einen zu einer Höhergraduierung zuzulassen, obwohl er in den Augen der anderen Trainingsteilnehmer es gar nicht verdient hat oder seine Leistungen es nicht rechtfertigen und den Trainingspartner der es längst auch in den Augen des Umfeldes verdient hätte, zum wiederholten Maße nicht zu berücksichtigen.

Dies sind nur einige Beispiele bezogen auf eine Trainingsgruppe auf der Vereinsebene.

Auf Verbandsebene spielen sich ähnliche Vorgehensweisen nur im noch verstärkten Maße ab.

Hier geht es in erster Linie um politische Machtspiele, Machtgelüste, letztendlich nur um aus dem eigenen Geltungstrieb heraus resultierenden Geltungs- und Machtdrang. Dabei boxt man sich nach oben ohne Rücksicht auf Verluste durch. Bei dem zu erreichenden Zweck ist jenen jedes Mittel recht. Das geht von übler Nachrede über Diffamierung bis zum extremen Mobbing. Nur um eine angestrebte Position im Verband zu erlangen oder auch nur eine bereits innehabende Position zu behalten, ist manchen Herrschaften jedes unlautere Mittel auf Kosten des Anderen recht. Hierbei werden oft schädliche Netzwerke geknüpft, in denen sich dann die nichts ahnenden Opfer schutzlos verfangen. Ein neues Erscheinungsbild ist das Verbreiten von unvorteilhaften Bildern und Unterstellung unterhalb der Gürtellinie, um so ein Opfer in der Öffentlichkeit bloßzustellen. Bei all diesen Erscheinungsbildern gilt es im Interesse nicht nur der unschuldig Betroffenen sondern aller Personen aus diesem Umfeld, entschieden wirksam entgegen zu wirken bzw. dagegen zu halten!

Man erlebt heutzutage einen immer größer werdenden Werteverlust im Verhalten der Leute untereinander und in deren Umfeld. Hier ist die Gemeinschaft zum solidarischen Verhalten mit dem betroffenen Mobbing-Opfer angehalten.

Jeder sollte sich darüber im Klaren sein, dass ihn selbst urplötzlich von heute auf morgen das gleiche Schicksal ereilen kann. Ein alter noch immer gültiger Spruch lautet: Was Du nicht willst dass man Dir tut, das füg auch keinem Anderen zu!!

Als logische Konsequenz daraus folgt: Wehret den Anfängen. Solidarisiert Euch rechtzeitig mit den Betroffenen und geht gemeinsam entschieden gegen die Verursacher vor. Schließlich wollen wir doch alle nur mit Freude der Ausübung unserer jeweiligen Budo-Kunst nachgehen und Spaß an der Sache haben. Dies will sich keiner, von den meist im und aus dem Hintergrund agierenden Ränke spinnenden, verderben lassen.

Klaus Trogemann

30 Jahre Goshin-Jitsu in Bayen

Jubiläumslehrgang Technik 2019

Ausrichter: VfB Forchheim
Wann: Sonntag, 07. April 2019
Zeitrahmen: 9:30 bis ca. 17 Uhr Lehrgang und Feier
Wo: Forchheim Dreifachturnhalle Berufschule Forchheim-Nord >Siehe Anhang<.
Teilnehmer: Alle interessierten Sportler, Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Übungsleiter:
Gert Closmann 7. Dan Goshin-Jitsu - 4. Dan Judo
Rudi Bauer 9. Dan Goshin-Jitsu - 6. Dan Judo
Mario Campagna 7. Dan Goshin-Jitsu – 7. Dan Taekwondo
Ernst Lang 3. Dan Goshin-Jitsu – 5. Dan Taekwondo
Daniel Will 6. Dan Goshin-Jitsu,
Gudrun Mittermeier 5. Dan Goshin-Jitsu,
Harald Titz 4. Dan Goshin-Jitsu
Themen: Grundtechniken aus der Goshin-Jitsu-Prüfungsordnung, Schlag-, Stoß und Trittkombinationen; Würge- Wurf- und Hebeltechniken; Selbstverteidigung aus der Bodenlage; Verteidigung mit Alltagsgegenständen; Abwehr von Angriffen nach dem Goshin-Jitsu Prinzip;
Sportkleidung: Budogi, Trainings- oder Jogginganzug
Kosten: Der Unkostenbeitrag beträgt 5 €. Zu bezahlen vor dem Lehrgang.
Anmeldung: bis 31. März 2019
Meldeanschrift: Gert Closmann, Willersdorf 203, 91352 Hallerndorf, Tel: 09195-5621, Fax: 095454423473 E-Mail: <stucka@gmx.com>;
Versicherung: Jeder Teilnehmer selbst.
Mitbringen: Trainingswaffen, soweit vorhanden.

Termine Goshin-Jitsu

So. 07. April 2019 Goshin-Landeslehrgang Forchheim
10h bis 17h Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser- Heinrichstraße

So. 07. Juli 2019 Dan u. Prüferschulung 1 in Schwabach TV 48
10h bis 13h, 91126 Schwabach, Jahnstr.

So. 21. Juli 2019 Danprüfung 1 in Forchheim
Ab 1000h, Forchheim - Turnhalle der Anna-Volksschule Konradstraße 36

So. 29. Sept. 2019 Training für Trainer 2 Schwabach
10h bis 13h, 91126 Schwabach, Jahnstr.

So. 13. Okt. 2019 Kata-Lehrgang 2 in Forchheim
10h bis 13h 91301Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser-Heinrichstraße

So. 10. Nov.2019 Dan u. Prüferschulung 2 in Schwabach TV 48
10h bis 13h, 91126 Schwabach, Jahnstr.

Sa. 23. Nov. 2019 Goshinjitsu - Ninjutsu- Lehrgang Stöckach
13h bis 18h Igensdorf - Turnhalle der Volksschule St.-Georg-Str. 20

So. 08. Dez. 2019 Danprüfung 2 in Forchheim. Ab 1000h, 91301Forchheim – Berufsschul-Turnhalle Forchheim – Nord, Kaiser-Heinrichstraße

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

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.

Aus dem Tierreich inspirierte Wushu Stile

Teil 1

Es wird gesagt, dass der Mensch unter allen Lebewesen das intelligenteste ist und dass er sich von allen Tieren durch seine Fähigkeit unterscheide, deren Wesen mit seiner Mimik nach zu empfinden. Es ist richtig, dass der Mensch den anderen Lebewesen zwar in der Intelligenz überlegen ist, aber nicht notwendigerweise wegen seiner physischen Fähigkeiten. Er hat vielmehr noch viel von den Tieren zu lernen, um seine physischen und motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Deshalb wurden einige wushu Übungen in Anlehnung an die Bewegungen des einen oder anderen Tieres entwickelt mit Schwerpunkt eher auf den Spirit als die Form. Solche nachahmenden Übungen sind für den Betrachter nicht nur als Kunstform interessant wegen ihrer Lebendigkeit, Dynamik und Humor sondern auch deshalb, weil sie ein Mittel darstellen um fit zu bleiben und chronische Krankheiten zu heilen.
Wie durch Hua Tuo ausgeführt, der ein großer Physiker war und ein Spiel mit fünf Tierarten ungefähr 2000 Jahre vor unserer Zeit erfand, in welchem Tiger, Hirsche, Bären, Affen und Vögel vorkamen. „ immer wenn ich mit aktivem Sport pausiere, werde ich einige Tierübungen machen die auf mich einen beruhigenden Effekt haben und mich zum Schwitzen bringen. Dann reibe ich meinen Körper ein, fühle mich entspannt und esse mit gutem Appetit". Über die Zeit haben sich die imitativen Übungen in zahlreiche Formen und Routinen weiter entwickelt, die unterschiedliche Arten von Tieren enthalten. Hieraus haben wir zwölf der bekanntesten gewählt mit Illustrationen von Sun Jiandong.

Drachen - Form

Seit Urzeiten existiert der Drache in der chinesischen Mythologie als Totem und allmächtige heilige Kreatur, mit einem Schlangenkörper, einem Pferdekopf und Stieraugen. Er besitzt das Geweih eines Hirsches und den Schwanz eines Fisches, Fühler, eine Schuppenhaut und ist fähig in den Himmel aufzusteigen, in Flüssen oder Ozeanen zu schwimmen und ihm gehorchen Wind und Regen. Deshalb besteht die Drachenform, die zu der Emai Schule in der Sichuan Provinz gehört, aus einer Reihe von Angriffen und Rückzügen, Arten des Aufstehens und Hinfallenformen, vielen Drehungen, Rollen und Taumelbewegungen. Energetisch und doch graziös und natürlich, alles von der Ehrfurcht einflößenden Art des Drachens abgeleitet der auf einer Sturmwolke reitet oder einen Seesturm hervorruft.

Tiger - Form

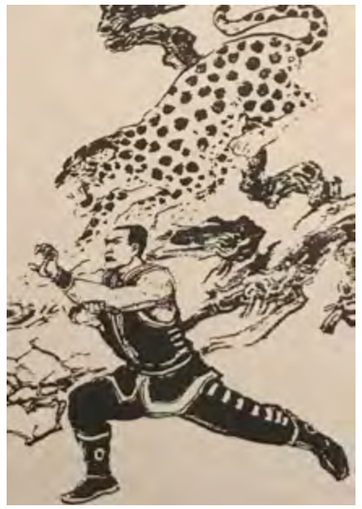
Bekannt als König aller Tiere ist der Tiger ein wildes Raubtier mit schönem, gelbbraunen schwarz gestreiftem Fell. Er ist furchterregend egal ob er ruht oder einen Fluss durchschwimmt, Fressen suchend herumschleicht, oder eine Beute reißt - Stets mit einem Funkeln in seinen blinkenden Augen das, wenn es auflodert mit Schrecken in die Herzen der Menschen oder Tiere einschlägt. Sein Brüllen, selbst wenn er es ausstößt außer Sicht, lässt das Blut erstarren. Die Form des Tigers, die zu der südlichen Schule des Woshu gehört, besteht überwiegend aus Bewegungen von explosiver Kraft auf stabiler Fußarbeit wobei der Koerper beweglich ist und die Hände schnell zuschlagen, wobei sie erst zur Faust geballt und dann wie Pranken geformt sind. Von Zeit zu Zeit begleitet von lauten Schreien um Power und Wildheit auszudrücken.

Hunde Form

Bekannt für seine Tapferkeit und Treue gegenüber seinem menschlichen Meister ist der Hund stets auf der Hut um herannahende Gefahren mit aufgerichteten Ohren zu erkennen und bereit einen herannahenden Feind bem geringsten alarmierenden Zeichen grimmig und beständig anzugreifen. Es wird erzählt, dass die Hundeform von einer Nonne kreiert wurde im weißen Lotus Tempel in der Fujian Provinz, Mitte des 17. Jahrhunderts. Sie ist charakterisiert durch Schnelligkeit, Kraft, Aggressivität sowie durch Variationen der Bewegungen des Körpers, der Hände und Füße, die „hart wie Eisen und doch so weich wie Baumwolle sind". Dieser Stil enthält Körperdrehungen, Abrolltechniken und Falltechniken mit Beinscheren und wird daher auch „Boxing on the ground" genannt.

Leoparden Form

Mit seinen scharfen Zähnen und Klauen sowie seinem gelben Feld mit schwarzen Tupfen als Schutzfärbung ist der Leopard ein Einzelgänger unter den Tieren im Busch und Wald. Er ist ein beweglicher Kletterer und versteckt gern seine Beute in den Zweigen der Bäume. Wegen seiner starken Muskulatur bewegt er sich mit erstaunlicher Geschwindigkeit und kann jedes Tier einholen und überwinden um sich daran gütlich zu tun. Die Leopardenform hat ihren Ursprung in Zangzhou, Fujian Provinz und gehört zur südlichen Schule. Sie besteht aus kräftigen, schnellen Bewegungen der Hände, die wie Leopardenpranken geformt sind. Schläge werden mit



der Geschwindigkeit eines Meteors und mit der Schärfe einer knallenden Peitsche ausgeteilt. Der Körper bewegt sich wie ein Adler der im Himmel kreist, wie ein Pendel das an einem Faden hängt oder auf und ab wie ein Affe der sich von Ast zu Ast schwingt. Eine Aktion folgt der andern, wie ein Schatten, in steinharter Ausführung, mit beeindruckender Macht und in würdevoller Weise.

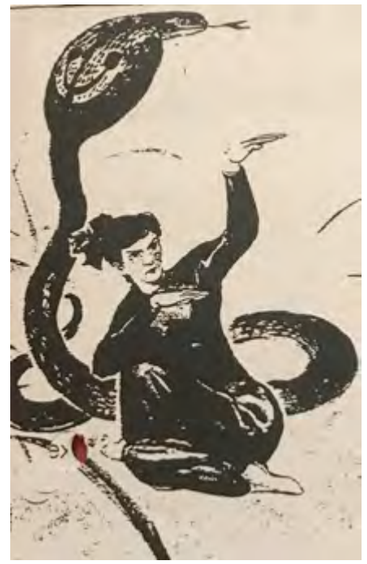
Affen Form

Mit gut entwickeltem Weitblick und einem großen Handlungsspielraum hat sich der Affe beim Menschen beliebt gemacht wegen seiner Beweglichkeit, Intelligenz, Wachsamkeit und der einschmeichelnden Possen, wie man sie bei keinem anderen Tier findet. Körperliche Übungen bei denen der Affe nachgeahmt wird, sind in Annalen aus der Periode von 468-221 v. Chr. berichtet. Sie sind charakterisiert

durch Gewandtheit der Bewegungen, Leichtigkeit der Fußarbeit und humorivoller menschengleicher Verhaltensweise. Der Betrachter kann nicht umhin, als zu lachen wenn der Akteur die Bewegungen des Tieres nachäfft - jetzt aufrecht sitzend, dann aufrecht stehend, dann in die Ferne schauen und mit einer Hand den Augen Schatten spendend, dann sich von einem Ast zum andern schwingend und schließlich gestohlene Pfirsiche wegwerfend, nachdem er ein kleines Stück von jedem abgebissen hat.

Schlangen Form

Mit ihrem langen, schlanken, gliederlosen Körper bewegt sich die Schlange schnell am Boden und zwischen dem Gras - sie greift ihre Beute heimlich an tötet sie mit den Giftzähnen und verschlingt sie sogar wenn sie viel größer ist als sie selbst. In den alten Zeiten war sie ein Totemtier, das



schon vor 2300 Jahren im Staat You in West China nachgeahmt wurde. Die Schlangenform setzt sich zusammen aus Falltechniken, Windungen und Drehungen, Krümmungen und Streckungen ebenso wie aus Öffnungs und Schließbewegungen, die von außen gesehen weich und sanft wirken aber in Wirklichkeit hart und energisch sind. Oft ist der ganze Körper verdreht wie eine Serpentina mit hochgestrecktem Kopf, vor Hass glühenden Augen und einer sich schnell bewegenden Zunge als ob sie den sich herannahenden Feind verachtet.

„Imitative Exercises in Wushu" (Teil 1)
Von Li Hua - Wushu Meister (Hongkong)
mit Illustrationen von Sun Jandong

Fürs DDK Magazin von Horst & Marcel Zettner
Übs. Chinesisch - englisch Xu Yixin
Übs. Englisch - deutsch Horst Witschel

LG Hessen

Landes-DAN-Prüfung Hessen im Mai 2019

Landesgruppe Hessen des DDK e.V.

Die diesjährige(n) DAN- und Kyu-Prüfung(en) für Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu und Judo finden am Sonntag den 26.05.2019 statt.
Veranstaltungsort: Dojo des Budokan, Am Spielplatz 11
35066 Frankenberg (Eder)
Zeitraum: 10:00-16:00 Uhr

Anmeldung bei
a) Gerhard Schmitt, email: bb.jujutsu@ddk-ev.de, Tel.: 06451-22072 oder
b) Jürgen Grimm, email: aj.grimm@t-online.de, Tel: 06451-24239

Es sind alle Kampfsportler aus Hessen herzlich eingeladen sich der Prüfungskommission zu stellen, die mindestens 2 der 3 angebotenen Prüfungvorbereitungslehrgänge im Herbst 2018 besucht haben. Gleichzeitig wird auf die Verfahrensordnung für DAN-Prüfungen verwiesen, die im Internet unter folgendem Link: http://www.ddk-ev.de/images/stories/pdf/offizielles/DDKev-Budo-Verfahrensordnung-Dan.pdf eingesehen werden kann. Die Abnahme der DDK-DANPrüfung ist mit dem Beitritt in den DDK-Verband verbunden.
Als Kosten am Prüfungstag fallen für die Teilnehmer jeweils an:
DAN-Grade: Urkunde 70,00 €, DDK-Pass 15,00 € (falls noch nicht vorhanden)
Kyu-Grade:, Urkunde 7,50 €

Umlagekosten für die Prüfer und Hallenmiete sind anteilig noch hinzuzuziehen.
Für die Organisation und rechtzeitige Materialbestellung sind wir auf eine zeitnahe und verbindliche, spätestens aber bis 12.4.19 eingehende Anmeldung der Teilnehmer angewiesen. Wir bitten hierfür um Euer Verständnis.
Mit der Anmeldung zur Prüfung erklärt sich jeder Teilnehmer einverstanden, dass Fotos oder Aufnahmen seiner Person mit anderen weiterverbreitbaren Medien zur Veröffentlichung innerhalb des DDK-Verbandes genutzt werden dürfen.
Der Veranstalter und Ausrichter schließen jegliche Haftung für Verletzungen und Folgeschäden aus.

Mit sportlichen Grüßen,
Jürgen Grimm
1. Vorsitzender der LG Hessen des DDK e.V.

Danke: Über 520 Abonnenten auf Facebook

Vielen Dank an alle, die uns über diesen Weg Ihr Interesse an unserer Arbeit zeigen. 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.

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
Tonnellier	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
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
Schnabel	Arthur	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

Der Weg im Kreis des Tigers

Erol Alp beschäftigt sich schon seit seiner Kindheit mit allen Arten der Kampfkünste und fühlt sich überall zu Hause. Sein Ziel ist der Weg zu immer weiterer Perfektionierung. Die Perfektionierung der reinen Technik genügt ihm aber nicht. Das Verständnis der Technik wächst mit dem Hintergrundwissen. Die Perfektionierung der Techniken lediglich auf Basis einer Optimierung der Mechanik und Sportwissenschaft ist aber nur ein Teil dessen. Historische Beweggründe und Wissen über eine Gesamtbetrachtung von Teilen steigern das Verständnis und letztendlich wiederum die Technik. Eine Form wird von einer reinen Technikansammlung zu einem Wissensblock. Zudem erhält der Geist Nahrung. Als Meister des Karate hat sich Erol Alp in diesem Buch den Katas gewidmet. Er stellt einen Zusammenhang zwischen den Katas her, der dem Leser einen neuen Blickwinkel in die Welt der Katas erlaubt. „Der Weg im Kreis des Tigers" beschreibt den Weg des Schülers zur echten Meisterschaft, der ein nie endender Weg, wohl aber ein erfüllender Weg ist. Viele Informationen sind teilweise versteckt, so dass ein mehrmaliges Lesen nicht nur eine Wiederholung des Gelesenen darstellt, sondern eine Wissenserweiterung mit sich bringt. Erol Alp stellt mit seinem Werk überdies nicht nur einen Zusammenhang der Katas dar, er beschreibt auch den Weg eines echten Karatekas mit all seinen Höhen und Tiefen. Jeder Karateka, der sich auf dem Weg des Karate befindet, wird sich hier wiederfinden. Unter anderem werden ihm folgende Themen begegnen, die uns im Leben begegnen: Mut, Konzentration, unbezwingbar sein, Offenheit, Kameradschaft, Unerfahrenheit, Übermut, Generationen, Trainer, Fehler machen, Hilfsbereitschaft, Erbe, der Tod, Trauer, Verantwortung, Kunst, Demut, unkontrollierte Wut, Humor, Sucht, Erfordernis von Zielen, Freiheit, Lektionen, unerwartete Katastrophen, Notwendigkeit Wissen zu erlangen, Heilung, Entscheidungen, Erfahrung, Blindheit, Tapferkeit, der Wille zum rechten Handeln, Weisheit. Ich wünsche den Lesern mit dem Weg über diese neue Betrachtungsweise eine neue Motivation beim Ausüben der Katas.

Aus dem Vorwort von Großmeister Ioannis Lerakis.

Erol Alp - Der Weg im Kreis des Tigers
Verlag: BoD – Books on Demand, 2019
ISBN: 3752885432, 9783752885439
Seitenzahl: 84, Abbildungen: 150, Format: 140mm x 205mm
Erschienen: 2/2019, Preis: 24,99 €

Im Dojo: Rituale und Etikette in den japanischen Kampfkünsten

Anfänger in den japanischen Kampfkünsten lernen, dass sie, wenn sie die Übungsfläche betreten, ihre Uniform mit peinlicher Genauigkeit anziehen müssen, dass sie ihre Lehrer und die älteren Schüler auf eine bestimmte Weise ansprechen sollen und einigen ungeschriebenen aber jederzeit zu befolgenden Verhaltensregeln folgen sollen.
Alle diese Verhaltensweisen werden auswendig gelernt. Doch schon sehr bald fragen sich die Anfänger, welchen Sinn und Zweck diese Traditionen, diese Ausrüstung und die Beziehungen im Dojo erfüllen.
Diese Sammlung von Essays von Dave Lowry, beleuchtet die Geschichte und Bedeutung der Rituale, Trainingsuniform, der Trainingsgeräte und der Beziehungen, die einen so maßgeblichen Einfluss auf die japanischen Kampfkünste haben. Darunter sind: das Dojo selbst, die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, die Verneigung, was man erwarten kann, wenn man ein Dojo besucht, und was von einem erwartet wird, die Trainingswaffen, der Hakama (der traditionelle Hosenrock) und Dogi (die Trainingsuniform), der Shinto-Schrein
Kenntnisreich und voller Einsicht und faszinierender Geschichten aus Lowrys eigener Erfahrung, ist IM DOJO eine Schatztruhe voller Informationen, die Anfänger verschlingen und Fortgeschrittene wertschätzen werden.

Im Dojo: Rituale und Etikette in den japanischen Kampfkünsten
Verlag: epubli
ISBN-10: 9783746736723, 13: 978-3746736723, ASIN: 3746736722
Taschenbuch: 268 Seiten,
Erschienen: 23. Juni 2018, Preis: 16,99 €

Wichtig ist nicht, besser zu sein als alle anderen. Wichtig ist, besser zu sein als du gestern warst!
Jigoro Kano

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. 82:
1. Juni 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.

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.

☐ jährlicher Rechnungsversand (zuzüglich 5,00 € - muss jedes Jahr angefordert werden)

Zahlungsart: ☒ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Anschrift des Zahlungspflichtigen : ☐ Wie Antragsteller

☐ Abweichend Name des Kontoinhabers: _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl / Ort / Land: _____

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen): _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____

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

Adressen

DDK-Bundesvorstand

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

Vizepräsident
Alfred Buchholz
Vielohweg 132c
22455 Hamburg
040 / 58 97 92 70
040 / 58 97 92 71
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
Seitenbachstraße 25
96182 Reckendorf
0151 / 62 46 10 60
marcelzettner@yahoo.de

Schlichterausschuss
Vorsitzender: Hans Tonnellier
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