

DIE VEREINSZEITUNG



JUDO



KARATE



AIKIDO



HAPKIDO



TAEKWONDO



KINDERJUDO



JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V. MARIENBURGER STRASSE 54, 38642 GOSLAR

IN DIESER AUSGABE



	Seite
JUDO – HERREN IN DER LANDESLIGA	4–11
JUDO – ABSCHLUSSTABELLE NJV-LIGA	12
KARATE – ABTEILUNG NATIONAL UNTERWEGS	13–25
GESAMTPROGRAMM 02/2006	17–20
AIKIDO – LANDESLEHRGANG IN GOSLAR	26–27
HAPKIDO – KIMCHI, WENN DIE TRÄNEN KOMMEN	28–29
TAEKWONDO –DEUTSCHE HOCHSCHULMEISTERSCHAFT	31
KINDERJUDO – JUBILÄUMSTURNIER	32–33
KARATE – LEHRGANG IN GOSLAR	34

IMPRESSUM

Herausgeber:

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E. V.

38642 Goslar

Telefon (0 53 21) 8 10 33

www.jkcs-goslar.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Wolfgang Kummer

Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke

Druck: Die Werkstatt –
Haus der Lebenshilfe –
Druckerei Probsteiburg,
38644 Goslar

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise halbjährlich

柔道

JUDOHERREN

GOSLARER JUDO-HERRENMANN- SCHAFT IN DER LANDESLIGA 2006

Nach der letzten Saison, in der schon eine deutliche Steigerung der Mannschaft in der Landesliga zu verzeichnen war, sollte das Ziel in diesem Jahr der Erhalt der Klasse aus eigener Kraft sein. Die Goslarer Mannschaft konnte nur deshalb in dieser Saison in der Landesliga starten, weil der Landesmeister 2005 in die Regionalliga aufgestiegen ist und kein Absteiger aus der Regionalliga zurückkam.

Am ersten Kampftag Mitte Februar konnten die Goslarer gleich vor heimi-

schem Publikum beweisen, ob sie in der Liga bestehen können. In Langelsheim zeigten die Goslarer eine solide Leistung. Gegen Göttingen konnten die Goslarer gleich einen 4:3 Erfolg einfahren, was den Goslarern im Hinblick auf die weiteren Aufgaben Sicherheit und das nötige Selbstbewusstsein verlieh.

Einen Dämpfer erhielten die Kämpfer in der Begegnung gegen Bümmerstede. Diese ging trotz guter Leistungen der Goslarer mit 5:2 deutlich verloren. Spannender war dann schon der letzte Kampf an diesem ersten Kampftag, denn es ging gegen Isenbüttel, gegen die man in der Vergangenheit immer





knapp verlor. Die Spannung stieg, als es nach sechs Begegnungen 3:3 stand und der letzte Kampf im Mannschaftskampf die Entscheidung geben musste.

In der Klasse über 100 kg ging Fabian Kühn an den Start, wobei man wissen muss, das Fabian normalerweise in der Gewichtsklasse bis 81 kg kämpft. Trotz Kampfgeist und Mut musste er sich seinem Gegner geschlagen geben und so ging der Mannschaftskampf wieder mit 4:3 knapp verloren.

Der zweite Kampftag wurde in Oyten bei Bremen ausgetragen. Es ging gegen die Aufsteiger Oyten und Nordheim sowie die Mannschaft aus Osnabrück. In der Begegnung gegen Oyten

schaffte es die Goslarer Mannschaft nun endlich einmal, den entscheidenden Punkt im letzten Kampf einzufahren und gewann verdient mit 4:3. Die

gute Leistung wurde aber gegen den Kampf gegen Osnabrück getrübt, da die Goslarer nicht ihr gesamtes Potenzial abriefen und mit 6:1 untergingen. Nun sollte zumindest ein Sieg gegen Nordheim die letzte Begegnung vergessen machen. Das gelang auch hervorragend und Goslar gewann diesmal mit 5:2.

Mit dieser Leistung nach dem zweiten Kampftag lag Goslar erstmals auf dem neunten Platz und somit auf einem Nichtabstiegsplatz in der Tabelle.



Der dritte Kampftag Anfang April fand in Uelzen statt. Hier ging es zuerst gegen die starke Mannschaft aus Stade, die immer im oberen Drittel der Tabelle zu finden ist. Diesmal gelang es Goslar auch gegen eine so starke Mannschaft wie Stade mit 4:3 zu gewinnen. Das lag vor allem an den starken Leistungen von Uwe Gebauer, Fabian Kühn, Marc Moll und Kay Günter.

Gestärkt und voller Selbstvertrauen ging es anschließend gegen die Gastmannschaft aus Uelzen. Diesmal wurde die Mannschaft umgestellt und die vermeidlich stärkeren Kämpfer geschont. Doch trotz der Umstellung gelang es den Goslarern den Mannschaftskampf ausgeglichen zu gestalten und Uelzen Paroli zu bieten. Nach den ersten drei Begegnungen ging Uelzen eigentlich

wie erwartet mit 3:0 in Führung doch nun schlug die Stunde der anderen Kämpfer, die sich eindrucksvoll in Szene setzen konnten. Hier schafften es Kay Günter und Michael Spanke wieder den Anschluss an Uelzen zu schaffen.

Leider verlor Marc Moll nach Führung doch noch seinen Kampf aufgrund einer Unachtsamkeit. Allerdings konnte der Neueinsteiger und Youngster der Goslarer Sven Holly erstmals sein Können in der Mannschaft unter Beweis stellen. Prompt gewann er souverän gegen seinen starken Gegner, der gegen Sven in dieser Begegnung nicht die geringste Chance hatte. Damit ging der Kampf zwar 4:3 an Uelzen verloren, allerdings konnte Goslar erhobenem Haupte die Matte verlassen. Gegen die





ersatzgeschwächten

Hannoveraner gelang allerdings nur mit Mühe ein 4:3 Sieg aber das Erfreuliche an diesem Ergebnis war, dass Goslar nach weiteren zwei Siegen seinen neunten Platz in der Tabelle festigen konnte.

Der vierte Kampftag fand Ende April in Bremen statt, wobei die Goslarer diesmal eine eher durchwachsene Leistung an den Tag legten. Gegen Bremen verlor die Mannschaft 6:1 unerwartet hoch. Gegen den Aufsteiger Godshorn wurde nur ein 4:3 erreicht, wenn man bedenkt, dass Goslar bereits nach vier Kämpfen mit 3:1 in Führung lag.

Es fehlte eigentlich nur noch ein Sieg, um den Mannschaftskampf als Sieger

von der Matte zu verlassen. Die Geschichte ging allerdings anders aus, was an Unkonzentriertheiten und auch Trainingsrückständen einzelner Kämpfer lag. Ein Sieg konnte allerdings doch noch zum Trost eingefahren werden, da die Braunschweiger Mannschaft nicht antrat.

Am letzten Kampftag in Goslar ging die Gastmannschaft ersatzgeschwächt auf die Matte, was man auch anhand der Ergebnisse ablesen konnte. Gegen die vermeidlich schwächere Mannschaft aus Lüneburg ging der Mannschaftskampf mit 5:2 nach schwacher Leistung der Goslarer verdient an Lüneburg. Knapper war die Begegnung gegen Hambühren, doch auch hier war das Glück und Können auf Seite der Gäste, sodass der Kampf mit 4:3 ebenfalls verloren ging. Ebenfalls 5:2 verlor die Gastmannschaft gegen Garbsen.

JUDOTURNIERPLANER

WER	WANN	WAS	WO
U 11 w/m	12. Nov	BEM	Isenbüttel
U 11 w/m	12. Nov	BEM	Isenbüttel
U14+U17+U23	18. Nov	Int. Georg Lücke Gedenkturnier	Magdeburg
Judo Kids	25. Nov	Judo Safari	GS Wachtelforte
M+U20 m	25. Nov	Uwe Walter Gedächtnisturnier	Soltau



Trotzdem reichte es der Goslarer Mannschaft, den Klassenerhalt erstmals aus eigener Kraft zu erreichen und darf im nächsten Jahr wieder in der Landesliga auftreten. Allerdings wird die Freude darüber getrübt, da einige Abgänge aus beruflichen Gründen zu verzeichnen sind. Wichtige Kämpfer wie Jens Nitsche, Uwe Gebauer und Maxim Hazilow sind nächstes Mal nicht dabei und werden nur schwer zu ersetzen sein.



Für die Landesliga 2006 standen folgende Wettkämpfer zur Verfügung:

- 60 KG Michael Spanke und Frank Furchert
- 66 KG Marc Moll
- 73 KG Uwe Gebauer, Maxime Hazilow, Stefan Pieper, Sebastian Häder, Frank Limberg und Jens Nitsche
- 81 KG Jörg Bredthauer, Fabian Kühn, Rainer Holly und Alexander Obenhaupt
- 90 KG in der Gewichtsklasse kämpften Jörg Bredthauer, Alexander Obenhaupt und Malte Hermann
- 100 KG André Bronowicki, Sven Holly und Kay Günther
- 100 KG in der Gewichtsklasse kämpften Fabian Kühn und Kay Günther

JÖRG BREDTHAUER



ABSCHLUSSTABELLE 5. KAMPFTAG NJV-LIGA 2006

Pl.	Verein	Punkte		Kämpfe		Unterbew.	
1	Budokw. Garbsen	28 : 2	26	75 : 30	45	737 : 287	450
2	JC Asahi Bremen	28 : 2	26	73 : 32	41	665 : 314	351
3	VfL Stade	24 : 6	18	68 : 37	31	658 : 325	333
4	JG Uelzen	24 : 6	18	66 : 39	27	637 : 357	280
5	JC Godshorn	20 : 10	10	62 : 43	19	595 : 402	193
6	Osnabrücker TB	20 : 10	10	62 : 43	19	604 : 417	187
7	Budokan Bümmerstede	16 : 14	2	56 : 48	8	539 : 449	90
8	MTV Isenbüttel	14 : 16	-2	50 : 55	-5	461 : 512	-51
9	Enjoy Judo	12 : 18	-6	53 : 52	1	505 : 507	-2
10	JC Göttingen	12 : 18	-6	50 : 54	-4	459 : 512	-53
11	JKCS Goslar	12 : 18	-6	48 : 57	-9	454 : 552	-98
12	SV Hambühren	10 : 20	-10	47 : 58	-11	463 : 544	-81
13	KS Lüneburg	10 : 20	-10	38 : 67	-29	374 : 654	-280
14	JV Hannover	6 : 24	-18	42 : 63	-21	400 : 622	-222
15	JC Northeim	2 : 28	-26	28 : 77	-49	268 : 737	-469
16	BJC Braunschweig	2 : 28	-26	21 : 84	-63	201 : 829	-628

空手

KARATE

KARATEABTEILUNG WIEDER MAL NATIONAL UNTERWEGS ...

Sina Mühlenkamp und Kevin Landwehr aus der Karateabteilung unseres Vereins haben im Juni an den Deutschen Karate-meisterschaften des DKV in Erfurt teilgenommen. Ein wirklich tolles Erlebnis für beide Karateka.

Angefangen hat das Unternehmen Deutsche Meisterschaft im April in Wolfsburg auf den Niedersächsischen Landesmeisterschaften. Unsere teilnehmenden fünf Kämpfer waren hoch motiviert und bestens trainiert.

Julian Henk, 10 Jahre, der jüngste aus unserem Team, war in der Gruppe U12 bis 35 Kilogramm an den Start gegangen. In diesem Pool waren etwa 30 Starter aus ganz Niedersachsen vertreten, Julian steigerte sich Runde um Runde sehr gut, musste jedoch im Poolfinale den Kampf an seinen Gegner abgeben. In der Trostrunde hat Julian bewiesen, dass hartes Training sowie ein starker Kampfgeist doch belohnt werden. Die vier Gegner waren dann auch nur noch „Sparingspartner“ und Trainingsstationen auf seinem Weg zu Platz Drei.

Alina Kanter und Stefanie Henk, starteten beide in der Gruppe U 12 bis 35 Kilogramm. Die Schülerinnen waren in den Vorrunden nicht zu bremsen.

Obwohl es in den verschiedenen Pools jeweils 30 Starterinnen antraten, wurde das Finale letztendlich unter den beiden

Starterinnen aus Goslar ausgetragen. Stefanie und Alina, die sich auch im Training nichts schenken, waren auch auf der LM in Wolfsburg nicht zimperlich. Alina konnte erst in den letzten 8 Sekunden vor Schluss den Landesmeistertitel mit einem Punkt für sich entscheiden.

Sina Mühlenkamp 14 Jahre alt und Kevin Landwehr 13 Jahre alt gehören schon zu den alten Hasen im Wettkampfgeschehen. Sina war in der Gruppe U 15 bis 50 kg mit präzisen Faust- Fuß Kombinationen auf dem Vormarsch und traf bei ihrem Weg ins Finale auch auf die eine oder andre Bekannte aus früheren Kämpfen. Beide Pools waren mit je 40 Startern aus ungewöhnlich stark besetzt, jedoch ließ sich Sina davon nicht sonderlich beeindrucken. Ohne große Gegenwehr zog sie ins Finale ein.*

Auch im Finale konnte Sina ihre Souveränität zuerst konsequent ausspielen, jedoch wurde ihr aufgrund einer Negativwertung (zu harter Kontakt im Shudan-Bereich) der Titel der Landesmeisterin versagt. Kevin, in der Gruppe U 15 über 50 Kilogramm, war an dem Tag überhaupt nicht aufzuhalten. Souverän, nahezu spielerisch zog Kevin mit Kombinationen aus Faust- Fuß und Fegetechniken in das Finale ein. Insgesamt konnte sich Kevin in seinem Pool gegen 34 Gegner aus Niedersachsen durchsetzen. Am Abend ging es dann im Finale um den Landesmeistertitel. Anfäng-



lich kämpfte Kevin sehr nervös, jedoch wurde er nach seinem ersten Treffer, der ihm eine Sanbon- Wertung einbrachte, bedeutend ruhiger und konnte souverän und mit einem deutlichem Vorsprung den Pokal der Landesmeister in Empfang nehmen.

Nach ihren verdienten Siegen wurden Kevin und Sina jetzt erneut ins Landeskader- Team eingeladen. Aber die beiden wissen noch nicht so recht, ob sie da mitmachen und für Niedersachsen starten wollen. Immerhin sollen die sehr guten Leistungen und Fortschritte im Karate- Do durch gute schulische Leistungen ergänzt werden.

Andreas Buhl hatte als Trainer und Betreuer der Karatekämpfer ebenfalls den gesamten Tag alle Hände voll zu tun. Er selbst sammelte zahlreiche Erfahrungen auf nationalen und internationalen Wettkämpfen und weiß, wie anstrengend und stressig das jedes Mal für die Kämpfer ist.“ Man kann sich noch so gut vorbereiten und trainieren, aber die Anfangsnervosität bleibt. Auch Routine hilft hierbei nur wenig. Als Bundesliga-

kämpfer beim Shotokan Hildesheim war ich jedes zweite Wochenende auf Wettkämpfen. Die Nervosität beim Betreten der Matte konnte ich nie ganz ablegen!“

Andreas Buhl war auf jeden Fall mit seinen Kämpfern zufrieden. Die nächste Aktion ist die Deutsche Meisterschaft in Erfurt. Leider dürfen die Kämpfer der Gruppe U12 dort noch nicht starten.

Am 24. Juni 2006 war es endlich soweit: Deutsche Meisterschaft in Erfurt. Am Abend vorher kamen wir in Erfurt an und fuhren auch gleich zur riesigen Gunda-Niemann-Stirnemann-Halle. Von jedem Bundesland war die jeweilige Landesflagge aufgehängt, ein echt tolles Gefühl! Weil wir die erste Wettkampfgruppe aus Niedersachsen waren, hat unser Trainer die Startkarten aller Starter für den Landesverband abgeholt und sie dann später an den Landestrainer übergeben. Sina und Kevin sind mit ihren Startkarten zum Wiegen und zur Passkontrolle gegangen. Danach waren die drei dann noch in der Halle unterwegs, wo Andreas noch den



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
montags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Judo für „Ältere“, Katatraining
dienstags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
donnerstags	16:00 – 17:30 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 14
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

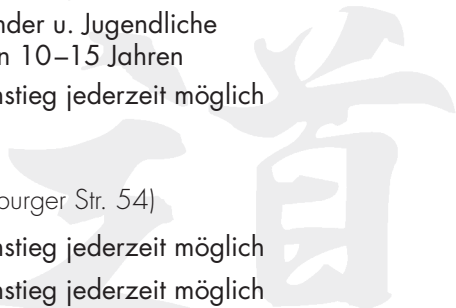
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00 Uhr	Erwachsene

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 Uhr	Kinder u. Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:00 – 20:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:00 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich





GYMNASTIK IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

montags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
montags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
montags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
dienstags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
mittwochs	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
-------------	-------------------	----------------------------

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

donnerstags	15:30 – 16:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren
donnerstags	16:30 – 17:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

mittwochs	19:30 – 21:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:15 – 22:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

mittwochs	18:00 – 21:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene
-----------	-------------------	-------------------------------



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turnhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

BAD HARZBURG (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

freitags 17:00 – 18:00 Uhr Kinder, Anfängerkurs
freitags 18:00 – 19:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene

CLAUSTHAL-ZELLERFELD (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining
mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

KREIENSEN-GREENE (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:30 – 18:00 Uhr Talentförderung
donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining
donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr Jugendl./Erwachsene

LIEBENBURG (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

LANGELSHEIM (kleine Turnhalle am Schulzentrum)

montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

SEESSEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining
dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining
freitags 18:00 – 20:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene





KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

SEESSEN (Sporthalle Jahnstraße)

mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr Jugendl./Erwachsene

LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene

AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

Die Mitgliedschaft läuft auf unbestimmte Zeit, mindestens aber für die Dauer eines Jahres. Danach ist der Austritt jeweils zum 30.6. oder 31.12. mit einer Kündigungsfrist von einem Monat möglich. Eine Aufnahme in den Verein ist nur bei Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung möglich. Der Mitgliedsbeitrag wird vierteljährlich im Voraus eingezogen.

MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einmalige Aufnahmegebühr bei Beitritt	ein Monatsbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren	monatlich Euro 8,50
Erwachsene	monatlich Euro 12,00
Familienbeitrag	monatlich Euro 24,00
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,00
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

Zusätzlich sind vom Mitglied entsprechend fällige Jahresbeiträge der Fachverbände sowie Kosten für Fachverbandspässe zu entrichten.

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

Marienburger Straße 54, 38642 Goslar,
Telefon 0 53 21/8 10 33, Internet: www.jkcs-goslar.de

Bankverbindungen:

Volksbank Nordharz eG: (BLZ 268 900 19) Konto 1 008 383 900

Sparkasse Goslar/Harz: (BLZ 268 500 01) Konto 2 234 458



einen oder anderen alten Kontrahenten von früher gesprochen hat. „Früher auf der Matte – heute als Trainer und Betreuer am Mattenrand“.

Am eigentlichen Wettkampftag (Samstag 24. Juni 2006) sind wir nach dem Frühstück vom Hotel wieder zur Halle gefahren, diesmal aber mit einem Kribbeln im Bauch. Andreas war es gerade gelungen, unsere beiden Starter, Kevin und Sina zu beruhigen da ging es dann auch schon los. Erster Aufruf: Abgaben der Startkarten, weiblich bis 50 Kilogramm. Leichte Nervosität machte sich breit. Nach der Aufstellung der vier Pools mit jeweils 20–25 Starterinnen, mussten wir feststellen, dass Sinas Pool ausschließlich aus Mitgliedern des Bundeskaders bestand.

Aber auf Sina war Verlass. Einen Kampf nach dem anderen gewann Sina gegen die Kader- Mitglieder. Die Vorrunde lief super für Sina. Alle Aktionen der erfahrenen Kämpferinnen des Bundestrainers konnte Sina parieren und für sich entscheiden und punktete mit extrem schnellen Gjaku- Zuki, Ashi-Barai und Mawashi- Geri (Faustschlag mit Hüfteinsatz, Fußfeger, Halbkreis-Fußtritt zum Kopf) sich.

Im Poolfinale jedoch wurde Sina ihr Ehrgeiz und ihre Überlegenheit, wie schon bei der Landesmeisterschaft zum Verhängnis. Eine unbequeme und unerfahrene Kämpferin aus Irgendwo drückte bei einem Treffer etwas auf die Tränen-drüse und konnte die Kampfrichter leider überzeugen. Sina verlor den Kampf aufgrund einer Negativwertung.

Der Trainer kommentierte die Niederlage so: „Nicht zu fassen. Sina besiegt das gesamte Bundeskader und aufgrund einer fragwürdigen Negativwertung erlangt ein solches Weichei die Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften.“ Für Sina blieb leider nur platz zehn. Der Vorwurf fehlender Fairness wurde jedoch von niemandem erhoben. Zu diszipliniert und kontrolliert hatte Sina in allen Vorkämpfen agiert und die Kampfrichter überzeugt. Ohne das Traverspiel der Gegnerin hätte Sina eine Medaille mit nach Hause gebracht.



Kevins Tag war anfänglich von Warten bestimmt, da die Schülerinnen traditionell zuerst starten. Kevin hatte Mühe, die notwendige Spannung den gesamten Tag über zu halten. Zwischenzeitlich war er sogar auf der Tribüne eingeschlafen! Dann war er aber endlich doch an der Reihe. Aufruf: „Abgabe der Startkarten Jungen plus 50 Kilogramm“. Die gesamte Wettkampfgruppe umfasste vier Pools mit jeweils 18–22 Startern. Für Kevin ging es gleich zur Sache. Ohne sonderliche Mühen verwandelte Kevin jeden Angriff in eine

Punktewertung für sich und konnte sogar Gegenangriffe in Punkte verwandeln. Auf Angriff mit Gyaku Zuki (Faustschlag mit Hüfteinsatz) beispielsweise antwortete Kevin mit Ashi Barai (Fußfeger), so dass der Gegner das Gleichgewicht verlor und im Fallen mit Faust- oder Fußtechnik getroffen wurde. Den Poolsieg in der Tasche ging es für Kevin weiter zur nächsten Runde gegen einen sehr guten technischen Gegner, der sich erst in der letzten Sekunde mit einem Punkt gegen Kevin den Sieg sicherte. Für Kevin blieb leider nur die Trostrunde, die er ebenfalls gut meisterte, sich jedoch beim Kampf um den Einzug ins Kleine Finale einem Kämpfer aus Bayern geschlagen geben musste. Dieser besiegte Kevin jedoch nicht mit schnellen und präzisen Karatetechniken, sondern drängte Kevin mehrfach von der Matte. Kevin wurde jedes Mal mit Jogai (Mattenflucht) negativ angezählt und in der Verlängerung gaben diese Negativwertungen den Ausschlag. Da konnten auch die massiven Proteste des Trainers beim Haupt-

kampfrichter nichts ausrichten. Kevin musste sich letztendlich mit Platz fünf zufrieden geben.

Aber alles andere als unzufrieden fuhr der Trainer Andreas Buhl mit seinen Schützlingen nach Hause. „Sie haben heute eine Menge an Erfahrungen sammeln können und was für mich das Wichtigste ist: sie waren mit Spaß dabei und ich kann sie wohlbehalten und unverletzt zuhause abliefern. Das ist das Wichtigste!“

Bis bald mal wieder

HEIDI BUHL UND

KIRSTEN MÜHLENKAMP

合氣道

AIKIDO

AIKIDO-LANDESLEHRGANG IN GOSLAR

Am 10. und 11. Juni 2006 fand zum 5. Mal in Folge ein jährlicher Aikido-Landeslehrgang in Goslar statt.

Ca. 40 Aikidoka trafen sich in der Sporthalle an der Wachtelpforte, um von Bundestrainer Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, in der eleganten Kampfkunst unterrichtet zu werden.

An Hand einiger auserwählter Techniken zeigte er, worauf es beim Aikido ankommt. Erst mit den richtigen Schritten, korrekter Haltung, Atmung, Einsatz

des Zentrums und der Lebensenergie (Ki) wird Aikidotechnik mit „Leben“ erfüllt. Beeindruckend ist, dass mit zunehmender Erfahrung viele Bewegungen kleiner, sparsamer und effizienter werden können, wobei Ästhetik und Dynamik der Technik erhalten bleiben.

Interessant war auch das Training mit Waffen. Der Einsatz des Jo-Stabes (knapp 130 cm lang) stellt hohe Ansprüche an das Koordinationsvermögen. Bei Anwendung des Stabes als Angriffs- und Verteidigungswaffe offenbaren sich schnell einmal Fehler, die beim waffenlosen Training kaum auffal-



Konzentration vor der Aktion



Meister Heymann bei einer Demonstration – es sieht ganz leicht aus ...



Wer angreift, sollte fallen können



len. Auch hier konnten die meisten Teilnehmer sehr viel Neues und Nützliches ausprobieren.

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Die Lehrgänge stellen daher einen besonderen Höhepunkt dar. Hier haben die Aikidoka die Möglichkeit, von hochgraduierten Meistern zu lernen, Teilnehmer aus anderen Vereinen kennenzulernen und mit ihnen zu trainieren. Bei diesem Lehrgang waren Lehrer und Schüler sichtlich mit Spaß und Leidenschaft bei der Sache.

Selbst das gemeinsame Abendessen am Samstag wurde gut angenommen. Meister Heymann lobte das schöne Ambiente der Sporthalle und versicherte, dass er immer wieder gern nach Goslar kommt. Abschließend dankte er für die Gastfreundschaft und die gute Organisation.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ausdrücklich bei allen bedanken, die an der Organisation beteiligt waren. Viele fleißige Helfer der Aikido-Abteilungen aus Clausthal-Zellerfeld und Goslar sorgten für einen reibungslosen Ablauf beim Auf-, Abbau und Transport der Matten und bei den vielen notwendigen Dingen zur Vor- und Nachbereitung. Ohne sie wäre diese Veranstaltung nicht möglich gewesen.

UWE REINECKE



합 기 도

HAPKIDO

KIMCHI – WENN DIE TRÄNEN KOMMEN IST ER RICHTIG

Im ersten Teil der Serie über die koreanische Kultur haben wir die koreanische Schrift kennen gelernt.

Diesmal möchte ich auf etwas eingehen, das nach der Schrift am meisten über eine Kultur verrät und zwar das Essen. Die koreanische Küche ist recht vielfältig, jedoch gibt es eine Speise die man zu Recht als koreanisches Nationalgericht bezeichnen kann und die bei keinem koreanischen Essen fehlen darf – Kimchi –

Kimchi ist eingelegter Chinakohl. Man kann Kimchi mit dem deutschen Sauerkraut vergleichen, wenn man sich auf die Einlagerung bezieht. Geschmacklich weicht Kimchi vom „togil Kimchi“, wie unser Sauerkraut in Korea genannt wird, jedoch stark vom koreanischen Pendant ab.

Es gibt hunderte Arten von Kimchi: den allgemein als „Kimchi“ bezeichneten, sehr scharf eingelegten Chinakohl, dann Wasserkimchi, Gurkenkimchi, Rettichkimchi, Kimchi mit Meeresfrüchten usw. Jede Region, jedes Dorf, ja sogar jede Familie hat ihr eigenes, überliefertes Kimchi-Rezept.

Grundlage ist jedoch meist Chinakohl, der zunächst mit Salz eingelegt und dann gewaschen und mit einer Paste aus Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Gewürzen sowie viel Chili vermischt und

dunkel, kühl eingelagert wird. Während der Lagerung beginnt Kimchi zu gären und erhält seinen typischen Geschmack, im Laufe der Zeit säuert er. In früherer Zeit war Kimchi die Hauptvitaminquelle in der Winterzeit. Im Herbst wurden große Mengen Kimchi eingelagert und auf dem Lande in speziellen Tongefäßen im Boden eingegraben, wo optimale Lagerungsbedingungen herrschten (kein Frost, aber gleich bleibend kühl). Heutzutage steht in vielen koreanischen Haushalten ein spezieller „Kimchi-Kühlschrank“, in dem der selbst eingelegte oder gekaufte Kimchi lagert.

Grundsätzlich ist Kimchi vom Geschmack her sehr scharf und zugleich etwas sauer und im ersten Moment für westliche Gaumen gewöhnungsbedürftig. Hat man den ersten „Schock“ überwunden so nimmt man nach einiger Zeit den typischen Kimchigeschmack wahr, den man eigentlich nicht beschreiben kann, sondern selber erlebt haben muss. Beim weiterem Verzehr stellt sich nach einer Weile eine belebende Fri-





sche im Körper ein, welche westliche Reporter bei der Fußball WM 2002 in Korea dazu veranlasste das gute Abschneiden der Koreanischen Mannschaft auf den Verzehr von Kimchi zurück zu führen.

Und hier noch ein Paar Tipps für alle die, die Kimchi jetzt unbedingt mal probieren wollen.

Rezepte für Kimchi findet man zu hunderterten im Internet. Zu empfehlen ist auch fertige Kimchipaste aus Asia-shops, da gerade das Abschmecken oft etwas schwierig ist. Das Einlegen des Chinakohls ist hingegen recht einfach. Für die ganz faulen gibt es auch Kimchi in der Dose, das geschmacklich aber nicht an selbst gemachtes Kimchi herankommen. Wer Glück hat und mal an einem koreanischen Restaurant vorbei-

kommt sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen und dort zum Kimchiessen einkehren. Sehr zu empfehlen ist dort auch gleich Bulgogi zu bestellen, das von der Schärfe her dem Kimchi in nichts nachsteht. Also Vorsicht, nur für Leute die es scharf mögen!

Ich selbst habe schon öfters Kimchi mit zu einer Party gebracht und es ist immer wieder interessant zu sehen wie Leute bei den ersten Happen das Gesicht verziehen, dann aber den ganzen Abend nicht vom Kimchi lassen können und erst aufhören davon zu essen, wenn die Schüssel leer ist.

Guten Appetit wünscht

PETER SAND

태권도 TAEKWONDO

DEUTSCHE HOCHSCHULMEISTER- SCHAFT IM TAEKWONDO

Am 18. und 19. November finden zum fünften Mal an der Universität Köln die Internationalen Deutschen Meisterschaften im Taekwondo für Studenten statt. Die seit 2002 jährlich ausgetragene Veranstaltung umfasst die Disziplinen Formen und Vollkontakt.

Ausrichter sind die renommierte Kölner „SpoHo“ (Deutsche Sporthochschule) und die Hochschulgruppe Internationales Taekwondo-Center an der Uni Köln in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (ADH), der Taekwondo als offizielle Wettkampfsportart an Universitäten und Hochschulen anerkannt hat.

An der Taekwondo-Abteilung des Universitätssport Köln werden ITF-Stil (traditionelle „Hyong-Formen“ statt der moderneren „Poomse“) und Wettkampftraining unterrichtet.

Das Formenturnier unterteilt sich in Poomse und Hyong, da die unterschiedlichen Stile nicht vergleichbar sind. Des Weiteren wird nach Geschlecht und Gürtel unterschieden. Es stehen insgesamt zehn erste Plätze zur Disposition.

Im Vollkontakt werden Wettkämpfe in den verschiedenen Kategorien (Herren/Damen) und Gürtel- und Gewichtsklassen ausgetragen. Zu den früheren



Siegern zählen auch Nationalkämpfer. Die Konkurrenz ist in diesem Jahr wahrscheinlich wie gewohnt stark.

Bei der DHM 2006 wird die Judo-Karate-Club Sportschule Goslar durch zwei ihrer Mitglieder vertreten sein. Neben unserem Trainer Younouss Wadjinni (TU-Braunschweig), der im Vollkontaktturnier antritt, geht Annika Pauer (TU-Clausthal) in der Disziplin Formen (Poomse) an den Start.

Wir wünschen unseren Teilnehmern viel Erfolg!

STEFFEN TREDE

Links:

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband – <http://www.adh.de/>
Deutsche Sporthochschule – <http://www.dshs-koeln.de>
Internationales Taekwondo Center – <http://www.itc-koeln.de/>

柔道

KINDERJUDO

JUBILÄUMSTURNIER ZUM 40-JÄHRIGEN BESTEHEN DES SV 07 MORINGEN

Am 09.09.2006 fand in Moringen das Jubiläumsturnier des SV 07 für die Judokas U 11 statt. Vorausgeschoben wurde die Kreis-einzelmeisterschaft U 14 für diejenigen, die sich noch nicht für die Bezirksmeisterschaft qualifiziert haben und Ende September in Bad Gandersheim zum Wettkampf auf Bezirksebene antreten wollen.

Anschließend begann das eigentliche Turnier für Mädchen und Jungen der Altersgruppe U 11. In der kleinen, freundlichen Turnhalle waren drei Matten aufgebaut, auf denen die Wettkämpfe

parallel ausgetragen wurden. Der Verein hielt für sein Jubi-Turnier besondere Medaillen zur Siegerehrung und Gutscheine der Firma Adidas bereit.

Die Judo Karate Club Sportschule Goslar nahm mit sieben Kämpfern bzw. Kämpferinnen an dem Turnier teil und konnte gute Wertungen erzielen. An die Spitze und auf den ersten Platz kam Oliver Renner (U 11 m, bis 30 kg), der in gewohnt routinierter Art in jedem Kampf überzeugte und keinerlei Schwächen zeigte. Gute zweite Plätze mit kleinen Unachtsamkeiten belegten Lea Baumgarten (U 11 w bis 23 kg) und Riccardo Henniges (U 11 w bis 30 kg).





Hart erkämpft waren auch die Plätze drei für Bennet Eicke (U 11 m bis 24 kg), Anne Tabea Schwalbe (U 11 w bis 33 kg) sowie Fabian Onyeche (U 11 m bis 41 kg). Einen vierten Platz belegte schließlich Maximilian Wagner in seinem zweiten Turnier.

Die Trainer Rainer Holly und Jendrik Schall waren mit den gezeigten Leistungen ihrer Schützlinge zufrieden. Die Spitzenkämpfer, die regelmäßig Medaillen nach Hause tragen können, trainieren mindestens zwei Mal pro Woche und nehmen regelmäßig das Dojo-Training mit, das vierwöchentlich am letzten Samstag im Monat in Goslar stattfindet. Interessierte Kinder können ab sofort das Grund-Training in der Turnhalle des Gymnasiums Bad Gandersheim dienstags von 18 bis 20 Uhr besuchen.



TERMINE FÜR JUDO-WETT- KAMPFTRAINING FÜR KIDS:

Samstag, 28.10.2006

Samstag, 25.11.2006

Samstag, 16.12.2006

Das Training findet jeweils von 10 bis 12 Uhr im Dojo in Goslar statt.



KARATELEHRGANG IN GOSLAR



und Reife im Karate Do nicht zu erlangen. Dieser Lehrsatz beweist sowohl im Spitzensport als auch im Breitensport immer wieder seine Gültigkeit.

Bei aller Ernsthaftigkeit und allem gewissenhaften Training soll der Spaß jedoch nicht zu kurz kommen. Die Teilnehmer können davon ausgehen, dass die beiden wieder einiges vorbereitet haben, um die Teilnehmer auf trapp zu halten.

HEIDI BUHL UND
KIRSTEN MÜHLENKAMP

Als nächste Aktion ist in unserem Dojo am 25 und 26. November 2006 erneut ein Lehrgang, mit unserem Freund Milutin Susnica aus Göttingen geplant.

Gemeinsam werden Andreas Buhl und Milutin Susnica wieder einmal den Lehrgang gestalten, wobei der Schwerpunkt der beiden erfahrenen Lehrer unterschiedlicher Natur ist.

Während Milutin als erfahrener und exzellenter Wettkämpfer sich auf den Bereich Kumite konzentriert, wird Andreas eher die traditionelle Selbstverteidigung in den Mittelpunkt stellen. Hierbei werden beide jedoch die jeweiligen Grundlagen besonders herausstellen.

Ohne eine gut ausgebildete und fein abgestimmte Grundlage, sind Fortschritte