

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DOJO

Die Vereinszeitung



In dieser Ausgabe



	Seite
Uelzen: Listenplatz 14 – Klassenerhalt unsicher/Tabelle	4–6, 9
3. Landesligakampf in Goslar 09.04.05	6, 9, 11
Neues vom Kendo	11
Das hat mir Lehrer xy aber anders gezeigt!	12–13
Judo-Rätsel	14
Gesamtprogramm 09/2005	17–20
Taekwondo-Gruppe fasst Fuß	23
Judo für Behinderte	24–25
Erfolgreiche Kyu-Gurt-Prüflinge	26–27
Prüfungsordnung Judo	28–29
Judo-Wochenendlehrgang mit Übernachtung	31
Camping der Harzburger Judoka	32–33
Sommerfest Stadtteilverein	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

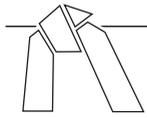
Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



Uelzen: Listenplatz 14 – Klassenerhalt unsicher



Letzter Kampftag in der Landesliga ohne durchschlagenden Erfolg

Nachdem die Goslarer Judoka am vierten Kampftag in Oldenburg weitere drei Niederlagen kassierten, waren die Kämpfer nun am 11.6. in Zugzwang, um aus dem Unterhaus der Tabelle herauszukommen. Auf der Papierform sollten die Gegner aus Bennigsten und Hambüren schlagbar sein, wobei man sich gegen Braunschweig bei guter Verfassung ebenfalls eine minimale Chance einräumte.

Zuerst ging es gegen die Judoka aus Hambüren. In der Klasse bis 66 kg musste sich der Goslarer Frank Furchert schon kurz nach Kampfbeginn geschlagen ge-

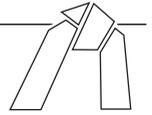
ben. Michael Spanke ging in der Klasse bis 60 kg beherzt zur Sache und gewann seinen Kampf im Boden mit einem Haltegriff. Kay Günther konnte nun die Goslar in Front bringen, sollte er seine Begegnung für sich entscheiden. Schon nach kurzer Zeit warf er seinen Gegner mit einem Schulterwurf zu Boden und ging damit in Führung, konnte diese aber nicht über die Zeit bringen und verlor nach hartem Kampf doch noch mit einer Kontertechnik. Danach gingen alle weiteren Kämpfe der Goslarer verloren, sodass am Ende Hambüren mit 6:1 die Partie klar für sich entschied.

Gegen die Braunschweiger sollte nun doch das Unmögliche möglich werden.



Foto: M. Bein/Starfoto24

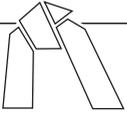
Schon nach kurzer Zeit gingen die Kämpfe bis 66 und 60 kg an die Braunschweiger. Kay Günther konnte seinen Gegner wieder mit einem Schulterwurf zu Boden bringen und gewann seinen Kampf mit einem Haltegriff. In der Klasse 81 kg trat Jörg Bredthauer an den Start und ging schon kurz nach Kampfbeginn mit einem Schulterwurf in Führung. Der Gegner versuchte sein Glück nun darin, seinen Gegner aus der Matte zu drücken, um ihn dadurch in Bedrängnis zu bringen. Dies aber nutzte der Goslarer geschickt aus, indem er den Schwung des Gegners mitnahm und ihn diesmal entscheidend wieder mit einem Schulterwurf auf den Rücken warf. Damit war der Gleichstand in der Mannschaftswertung hergestellt. Uwe Gebauer hatte es nun in der Hand, in der Klasse bis 73 kg, die Goslarer in Führung zu bringen. Mit kleinen Wertungen konnte er seinen Gegner nicht wirklich in Verlegenheit bringen, da in seinen Würfen die Durchschlagskraft fehlte. Sein Gegner machte es da besser und warf den Goslarer mit



einem Schulterwurf entscheidend zu Boden. In der Klasse bis 90 kg musste Malte Hermann nach hartem Fight seinen Kampf verloren geben. In der letzten Begegnung musste sich André Bronowicki in der Klasse bis 100 kg ebenfalls geschlagen geben. Damit endete der Mannschaftskampf mit 5:2 für Braunschweig.

Im letzten Mannschaftskampf der Saison ging es gegen den Vorletzten der Tabelle Bennigsten. Der Start versprach nichts viel Versprechendes, da die beiden Kämpfer Frank Furchert und Michael Spanke ihre Begegnungen in der Klasse bis 66 und 60 kg frühzeitig verloren. Kay Günther wende das Blatt aber zu Gunsten der Goslarer und gewann seinen Kampf furios durch eine Kombination aus Wurf- und Bodentechnik, indem er zunächst seinen Gegner mit einer Innensichel auf den Rücken warf. Dieser versuchte sich auf den Bauch zu drehen, wobei der Goslarer bei der Aktion den Arm des Gegners fixieren und anschließend hebeln konnte. Alexander Obenhaupt gewann in der Klasse bis 81 kg kampfflos seine Begegnung.

Uwe Gebauer machte es im Gegensatz zu seinen Vorgegangenen besser und konnte nach hartem Kampf mit einem Beinfasser seinen Gegner entscheidend zu Boden bringen. Malte Hermann ging in seinem Kampf sehr konzentriert an den Start. Zwingende Aktionen seines Wider-



sachers ließ er nicht zu. Als sein Gegner dennoch versuchte, durch einen Wurf zu punkten, nahm der Goslarer den Schwung geschickt mit, konterte die Aktion und gewann ebenfalls seinen Kampf. André Bronowicki hatte es nun in der Hand, die Führung der Goslarer weiter auszubauen, schaffte es aber nicht und unterlag letztendlich. Der Mannschaftskampf gegen Bennigsten endete damit 4:3 für Goslar. Ob dieser Sieg den Goslarern helfen wird, den Abstieg aus der Landesliga doch noch zu verhindern ist fraglich. Sie landeten im Gesamtergebnis als Drittletzte auf Platz 14 der Ligatabelle. Entscheiden wird sich das erst in den nächsten Wochen, wenn die Aufsteiger aus den Bezirksligen bzw. die Absteiger aus der Regionalliga feststehen werden.

Der MTV Vorsfelde ist mit dem letzten Mannschaftskampf – wenn auch mit merklich angespannten Kämpfern – verdient Mannschaftsmeister 2005 geworden.

Vizemeister wurde der 2. Aufsteiger dieser Saison – JG Uelzen – mit einem hervorragendem Endresultat von ebenfalls 28:2 gewonnenen Kämpfen, aber mit dem schlechteren Einzelkampfergebnissen über die gesamte Saison.

Der 3. Platz wurde im Endsprint von den SK aus Stade belegt. Sie verbesserten damit ihr Vorjahresresultat um einen Platz in der Abschlusstabelle.

Auf Seite 9 die Abschlusstabelle der Saison 2005.

Jörg Bredthauer

Die Ligaergebnisse/Tabelle



5. Kampftag NJV-Liga der Männer am 11.06.2005 in Braunschweig/Garbsen/Isenbüttel/Uel

Begegnung	Kampfpkt.	Unterbew.
SV Hamvühren : JC Goslar	6:1	60:10
KSV Bennigsen : BJC Braunschweig	0:7	0:70
SV Hambühren : KSV Bennigsen	3:4	30:40
JC Goslar : BJC Braunschweig	2:5	20:47
SV Hambühren : BJC Braunschweig	4:3	40:30
JC Goslar : KSV Bennigsen	4:3	40:30
JC Asahi Bremen : Osnabrücker TB	5:1	45:10
MTV Vorsfelde : Budokwai Garbsen	5:2	45:20
JC Asahi Bremen : MTV Vorsfelde	2:5	20:43
Osnabrücker TB : Budokwai Garbsen	3:4	30:40
JC Asahi Bremen : Budokwai Garbsen	4:3	33:30
Osnabrücker TB : MTV Vorsfelde	3:4	27:40
JC Göttingen : JKG Diekholzen	6:1	55:10
VfL Stade : MTV Isenbüttel	3:4	30:35
JC Göttingen : VfL Stade	3:4	30:40
JKG Diekholzen : MTV Isenbüttel	2:5	15:50
JC Göttingen : MTV Isenbüttel	4:3	40:30
JKG Diekholzen : VfL Stade	1:6	7:57
KS Lüneburg : JV Hannover	2:5	17:45
Budokan Bümmerstede : JG Uelzen	3:4	30:40
KS Lüneburg : Budokan Bümmerstede	5:2	50:20
JV Hannover : JG Uelzen	2:5	20:50
KS Lüneburg : JG Uelzen	2:5	20:47
JV Hannover : Budokan Bümmerstede	3:4	30:40

Tabelle

Platz	Verein	Punkte	Kampfpkt.	Unterbew.
1. Platz	MTV Vorsfelde	28:2	77:28	699:258
Niedersachsenmeister 2005 und Teilnehmer an der Aufstiegsrunde zur Regionalliga Nord. Herzlichen Glückwunsch im Namen des Ligaausschusses.				
2. Platz	JG Uelzen	28:2	70:35	646:334
Vize-Mannschaftsmeister 2005. Hat eine klasse Leistung als diesjähriger Aufsteiger hingelegt. Herzlichen Glückwunsch im Namen des Ligaausschusses.				
3. Platz	VfL Stade	22:8	62:43	597:385
4. Platz	Budokan Bümmerstede	22:8	55:50	537:482
5. Platz	JC Asahi Bremen	20:10	60:44	568:423
6. Platz	JV Hannover	20:10	58:47	532:454
7. Platz	BJC Braunschweig	18:12	63:42	609:402
8. Platz	JC Göttingen	16:14	60:45	569:412
9. Platz	KS Lüneburg	14:16	47:58	448:542
10. Platz	MTV Isenbüttel	12:18	55:50	534:490
11. Platz	SV Hambühren	12:18	47:58	443:577
12. Platz	Budokwai Garbsen	10:20	50:55	482:517
13. Platz	Osnabrücker TB	8:22	43:61	411:545
14. Platz	JC Goslar	6:24	37:68	367:658
15. Platz	KSV Bennigsen	4:26	26:79	260:755
16. Platz	JKG Diekholzen	0:30	29:76	259:727

Walter Ahrens; Ligareferent

剣道

Neues vom Kendo

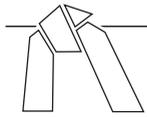


Timo Lauterbach, Sacha Sydekum und Julian Ölmann (von links) haben als Goslarer Kendoka am Oldenburger Jugend-Cup am 3. und 4. Juni teilgenommen. Besonderer Gast war der Japanische Kendoka Sekijama T (8. DAN Kendo).

Bei den Niedersächsischen Einzel- und Vereinsmeisterschaften am 2. Juli in Hannover haben Timo Lauterbach (Gruppe bis 14 Jahre) und Uli Sievers (Gruppe ab 18 Jahre) jeweils einen dritten Platz in der Einzelmeisterschaft erreicht.

Thomas Lauterbach





Das hat mir Lehrer xy aber anders gezeigt!



Diesen Ausspruch hat sicher schon fast jeder Hap Ki Do Schüler gemacht – wenn nicht sogar jeder beginnende Kampfkünstler. Natürlich in der Hoffnung die eindeutige Antwort zu bekommen, wer nun eigentlich Recht hat. Schließlich will ein motivierter Schüler alles richtig machen und bitte keine Umwege gehen müssen, weil jemand etwas fehlerhaft gezeigt hat.

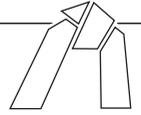
Vielleicht hofft auch jeder Lehrer zunächst, nicht mit solch einer lästigen Aussage konfrontiert zu werden. Wer zeigt schon absichtlich etwas „falsch“.

Mit der Zeit, der Übung und der Erfahrung entwickeln sich jedoch sowohl Schüler als auch Lehrer. Die erhoffte mathematische Eindeutigkeit am Beginn des

Lernprozesses einer Bewegung gibt es vielleicht gar nicht.

Zwar kann man erkennen, ob die wesentlichen Prinzipien erfasst und umgesetzt werden, aber selbst das ist für den Anfang schon sehr viel.

Das Lernen der Hap Ki Do Bewegungen kann z.B. auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden: zunächst lernt der Schüler vielleicht einen Bewegungsablauf, eine Form. Hier wird ein festes Bewegungsmuster geübt: rechte Hand.. rechter Fuß .. linke Hand... Hebel. Dann stellt er z.B. fest, dass eine ähnliche Bewegung aus einer anderen Ausgangsposition möglich ist und erkennt die typische Form, die Technik. Mit vielfältiger



Anwendung von Form und Technik wird das dahinter liegende Prinzip deutlich und das gibt wiederum der Ausführung zukünftig eine neue Betonung. Dahinter steht die Philosophie, die die innere Haltung und die Ausführung der körperlichen Bewegung des Kampfkünstler ausdrückt.

Außerdem gibt es sicher auch noch eine individuelle Interpretation, die von physischen, anatomischen und charakterlichen Eigenschaften geprägt sind.

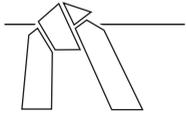
Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass ein Lehrer oder ein Meister für eine bestimmte Übung einen Lernaspekt besonders hervorheben kann.

Außerdem schätzt er den Bewegungsablauf des Schülers oder der Gruppe und den jeweiligen Entwicklungsstand ein und

gibt auf dieser Grundlage Anstöße für die weitere Entwicklung.

So sind die Lehrer verschieden, die Schüler ebenso und auch die Einschätzung ihres nächsten Entwicklungsschrittes. Trotz dieser verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten sind in einer Kampfkunst die Prinzipien gewahrt. Im Unterricht ist das Ziel die Schüler in ihrer Entwicklung zu unterstützen, die verschiedenen Ebenen zu erlernen und die Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen zu erweitern. Dann kann man sich von der anfangs einstudierten Form wieder lösen und erfüllt die Prinzipien in jeder Bewegung.

Gudrun Weigt



Judo-Rätsel

Das große Judorätsel für Kids, 2. Versuch

Ä F A F F E N K R I E G E N R W N K Ö G
E R F T U K L Ü O I Z N B C Y A Q F H Ü
R F T N B U N I M L Ä A U Z R S A D G R
Z M E A E R V C X Ö P N T R E A S Z E T
O I U N Z R T B A L L S P I E L E I P E
E R T Z P Ü T N H D X T Y A Q S R F B L
Y G Z U R T S Ö V R T R E W C R U R T P
G E Ö G G R W E T A U E S V X L K E R R
E W E T U Z N I O V S N D F G J K S L Ü
L Ü A Q W C H A L T E G R I F F B P H F
B T R Z V F G B U N I U S Y A W J E K U
G E T V C H G J K L K N F W Q A I K H N
U T X V E R E I N R T G C H T F R T E G
R S F R R Z U N J K L L I O P S D Q A G
T H F T H B F R E U N D L I C H K E I T

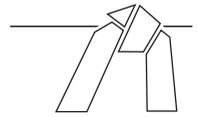
In der letzten Ausgabe hat beim Rätsel der Druckfehlerteufel kräftig mitgemischt und einiges durcheinander gebracht. Deshalb gab's auch keine richtige Lösung, sorry! In diesem Rätsel sind jetzt wirklich 10 Begriffe rund um das Judotraining versteckt. Fünf davon gehen von links nach rechts und fünf von oben nach unten. Sie können sich auch überkreuzen!

Viel Spaß beim Rätseln. Wie immer die Lösung an unsere Geschäftsstelle schicken. Unter den richtigen Lösungen wird wieder ein Geschenkegutschein ausgelost.

Jenny ;-)

Gesamtprogramm 9/05

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



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	17:00 – 18:30 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)

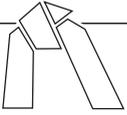
dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 Uhr	Kinder u. Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	18:00 – 19:30 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	Herrngymnastik

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

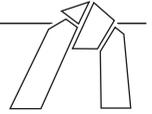
mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren
mittwochs	16:30 – 17:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

montags	19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Sudmerbergschule
mittwochs	18:00 – 21:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turmhalle 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 16:00 – 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)

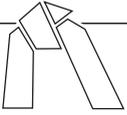
montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

SEESEN (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 Bank-einzugsermächtigung 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,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 24,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
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.

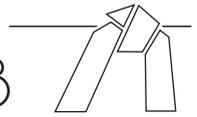
Marienburgstraße 54, 38642 Goslar,
Telefon 0 53 21/8 10 33, Internet: www.jkcs-goslar.de

Bankverbindungen:

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

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

Taekwondo-Gruppe fasst Fuß



So nach und nach etabliert sich unser neuestes Angebot im Dojo in der Marienburger Str. 54. Taekwondo – eine uralte koreanische Kampfkunst und zugleich rasante olympische Wettkampfdisziplin

wird jeden Dienstag in Goslar von Younouss Wadjinni unterrichtet. Für den 23-jährigen Studenten aus Marokko ist Taekwondo mehr als einfach nur ein Sport, es ist sein Lebensinhalt. Das erklärt sein Engagement zum Aufbau der Gruppe in Goslar und die Begeisterung mit der er seine neuen Schüler trainiert.

„Taekwondo“ ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß – Faust – Weg“. „Fuß“ und „Faust“ stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo:

Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Neue Taekwondo-Interessenten sind dienstags ab 18:00 Uhr jederzeit gern gesehen im Obergeschoss unseres Dojos.

W. Kummer

JUDO-LEHRBUCH

Das erste offizielle Lehrbuch des DJB zur neuen Judo-Kyu-Prüfungsordnung (ab August 2005)

Der Autor Ulrich Klocke hat den Bestseller „Judo Lernen“ völlig überarbeitet und an die Neue Kyu-Prüfungsordnung angepasst.

Band 1 für den 8. bis 5. Kyu, weiß-gelb bis orange

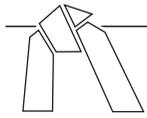
Auf 160 Seiten mit über 610 farbigen Zeichnungen finden die Prüflinge alle nötigen Informationen für die Gürtelprüfungen vom 8. (weiß-gelb) bis zum 5. Kyu (orange).

Die Übungsleiter und Eltern finden zahlreiche Tipps und Hinweise zur Judo-Grundausbildung.



14,95
Euro

(Ist in unserer
Geschäftsstelle vorrätig)



Judo für Behinderte

柔道



Judo für Menschen mit Behinderung

In den Ferien fand im Dojo an zwei Dienstagen ein Judo Schnupperkurs für Menschen mit Behinderung statt. Acht judobegeisterte Bewohner und Bewohnerinnen aus den Wohngruppen des CJD (Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands e.V) in Salzgitter-Bad probierten den Judo sport mit viel Kampfgeist und Freude aus!

Das Christliche Jugenddorfwerk Deutschlands (CJD) ist ein Jugend-, Bildungs- und

Sozialwerk, das jungen und erwachsenen Menschen Ausbildung, Förderung und Unterstützung in ihrer aktuellen Lebenssituation anbietet. Nach dem Motto „Keiner darf verloren gehen!“ orientiert es die Inhalte seiner Arbeit am christlichen Menschenbild. Mehr als 100.000 Menschen nehmen jährlich bundesweit an über 150 Orten die Angebote des CJD wahr.

Fabian Kühn und seine Freundin Sabrina Landau, die als Heilerziehungspflegerin im CJD beschäftigt ist, hatten vor etwa



einem halben Jahr die Idee, mit Menschen die eine Behinderung haben Judo zu machen. Nach langer Überlegungszeit musste jetzt etwas passieren ... so kam es zu der Idee einen Schnupperkurs zu veranstalten.

Der Kurs fand an bisher zwei Dienstagen von 16.30 bis 18.00 Uhr im Goslarer Dojo statt und wurde geleitet von Alexander Obenhaupt, Fabian Kühn und Sabrina Landau, die als Betreuerin der Schnupperkurs-Teilnehmer dabei war. Die acht Judobegeisterten waren mit viel Power auf der Matte und lernten sehr schnell erste Techniken um sich gegenseitig auf Kreuz zu legen aber auch den Partner dabei zu schützen. Jeder hatte den größten Spaß dabei. Die Zeit verging wie im Fluge und es wurde viel gelacht. Vor allem war es toll mal einen der beiden anwesenden Judomeister zu werfen. Die beiden weiblichen Teilnehmerinnen waren besonders Stolz, dass sie die Männer reihenweise auf die Matte legten.

Zum Schluss gab es eine Erinnerungsurkunde und alle waren sich einig: Wir wollen Judo lernen!

Sabrina Landau und Fabian Kühn

Erfolgreiche Kyu-Gurt-Prüflinge



Die stolzen Prüfungsteilnehmer aus Kreiensen-Greene ...

Erfolgreiche Kyu-Gurt-Prüflinge in Bad Gandersheim und Kreiensen/Greene

Die Außenabteilungen Kreiensen-Greene und Bad Gandersheim der Judo-Karate-Sportschule Goslar haben eine gute Tradition erfolgreich fortgesetzt.

Zahlreiche Aktive der Abteilungen konnten dieser Tage ihre Kyu-Gurtprüfungen ablegen.

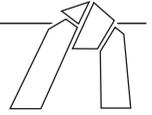
Mit den Kyu-Gurten wird in dem hochinteressanten Matten-Kampfsport Judo der leistungsmäßige Standard der jeweiligen

Kampfsportler dokumentiert und als äußeres Zeichen vergeben.

Trainer Rolf Oelze und sein Assistent Jendrik Schall hatten alle Kandidaten durch intensives Training auf die anstehenden Gurtprüfungen vorbereitet. Einmal mehr stellte sich der großartige Umstand ein, dass alle 31 zur Prüfung zugelassenen Judokas einen erfolgreichen Abschluss erzielen konnten.

Zudem zeigte sich der Trainerstab mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden.

Den 8. Kyu (weiß-gelb) bestanden Jennifer Weisweiler, Patrick Pohle, Katrischa Sydow, Maximilian Wagner, Marcel



... und aus Bad Ganderheim

Wehner, Marvin Wehner, Annathurai Senthuran und David Marek.

Den 7. Kyu (gelb) bestanden: Alessa Sydow, Bennet Eicke, Ricarda Henniges, Thomas Trott, Hannes Simon, Nils-Hakon Kassigkeit und Lea-Eileen Küttner.

Den 6. Kyu (gelb/orange) bestanden: Johannes Knollmann, Jan-Philipp Kassigkeit, Nils Schünemann, Kristina Kofler, Aneka Nirmalan, Marcel Armbrecht, Leon Radünz, Julia Wüstefeld und Maximilian Mahn.

Den 5. Kyu (orange) bestanden: Oliver Renner, Emil Kofler und Sergej Schajechow.

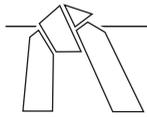
Den 4. Kyu (orange-grün) bestand: Patrick Renner und den 3. Kyu (grün) erhielten Fabian Renner und Dennis Schünemann.

Prüfungsbeste in Bad Gandersheim waren Ricarda Henniges und Bennet Eicke.

In der Abteilung Kreiensen/Greene waren die besten Prüflinge Kristina Kofler, Oliver Renner, Fabian Renner und Emil Kofler.

Manfred Kielhorn

Fotos: M. Kielhorn



Prüfungsordnung Judo

Neue Ausbildungs- und Prüfungsordnung (APO) im Judo

Wie einigen von euch vielleicht schon bekannt ist, tritt am 1. August 2005 eine neue Ausbildungs- und Prüfungsordnung für Kyu-Grade in Kraft. Damit ihr einen Überblick über die Inhalte der neuen Prüfungsordnung bekommt, was sich geändert hat und welche Neuerungen es gibt, möchte ich hier die wesentlichen Punkte zusammenfassen und kurz vorstellen.

Warum überhaupt eine neue Prüfungsordnung?

Ein Hauptgrund für eine neue APO liegt in den Schwächen der jetzigen (alten) Prüfungsordnung, die sich während des Trainingsbetriebes im Laufe der Jahre gezeigt haben. Diese wurden analysiert und in der neuen APO verarbeitet.

Ein weiterer Grund sind die veränderten motorische Voraussetzungen bei Kindern (vgl. WIAD-DSB Studie 2003, mit über 20% schlechteren Leistungsvoraussetzungen), woraufhin das Mindestalter für den 8. Kyu auf das vollendete 7. Lebensjahr heraufgesetzt wurde.

Was hat sich geändert? Was ist neu?

Geändert hat sich die Altersstufung, d.h. für fast jeden Kyu-Grad (bis auf den 1.

Kyu) wurde das Mindestalter um 1 Jahr angehoben.

Es wird von Anfang an (ab 8. Kyu) die beidseitige Ausführung wesentlicher Techniken im Stand und im Boden, sowie der Fallschule verlangt.

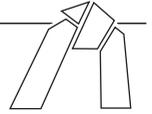
Die Rolle von Uke bekommt mehr Bedeutung, d.h. er muss sich so verhalten, dass die Technik für Tori leicht auszuführen ist, oder aber Situationen schaffen auf die Tori gezielt reagieren kann.

Wie ist die neue Prüfungsordnung aufgebaut?

Die neue Prüfungsordnung wird in acht Prüfungsfächer unterteilt, wobei nicht immer alle acht für den einzelnen Kyu-Grad geprüft werden.

1. Falltechnik: Die zu erlernende Falltechnik ist mit den Würfeln des jeweiligen Kyu-Grades abgestimmt. Die Falltechnik soll nach beiden Seiten erfolgen. Ebenfalls zu berücksichtigen ist das richtige Fallverhalten von Uke beim Wurf.

2. Grundform der Standtechnik: Die Grundform der Standtechnik soll im Stehen mit der Standardgriffhaltung (Ärmel-Kragengriff) demonstriert werden. Es muss sichtbar werden, dass der Prüfling die Hauptfunktion (Knotenpunkte) der Technik verstanden hat und diese kontrolliert werfen kann. Uke hat sich dabei so zu ver-



halten, dass Tori leicht werfen kann (Uke lässt sich werfen). Entsprechend der Vorgabe in der Prüfungsordnung ist die Technik beidseitig auszuführen.

3. Anwendungsaufgabe Stand: Im Gegensatz zur Grundform ist hier die Technik, durch vorgegebene Situationen, aus der Bewegung zu werfen. Die Aufgabe von Uke besteht darin die entsprechenden Situationen herzustellen (z.B. Uke schiebt). Seine Aufgabe ist gleichwertig mit der von Tori, also auch in gleicher Weise zu üben und zu bewerten.

4. Grundform der Bodentechnik: Als Grundform ist die Endposition der Bodentechnik, ohne Widerstand von Uke, zu zeigen. Bei Haltegriffen soll die korrekte Kontrolle, bei Armhebeln ein kontrolliertes Überstrecken oder Verriegeln des Arms und bei Würgegriffen die Wirkung der Technik sichtbar werden. Auch hier ist wieder auf die Beidseitigkeit zu achten.

5. Anwendungsaufgabe Boden: Der Prüfling soll aus einer Standardsituation (Übergang vom Stand zum Boden, Banklage, Bauchlage oder eigene Rückenlage) die Bodentechnik und die Verteidigungsmaßnahmen demonstrieren. Uke hat dabei die Aufgabe den Widerstand so zu dosieren, dass Tori die Technik mit einiger Anstrengung gut lösen kann.

6. Vorkenntnisse: Ab dem 4. Kyu können stichprobenartig (kurz und knapp) Prüfungs-

inhalte der vorangegangenen Kyu-Stufen überprüft werden. Der Prüfling soll die japanischen Begriffe und deren deutsche Bedeutung kennen. Die Vorkenntnisse sollen zur Entscheidungshilfe herangezogen werden, wenn die Leistungen in anderen Prüfungsfächern nicht zufriedenstellend sind.

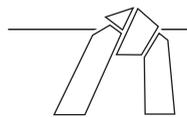
7. Randori: Das Randori unterscheidet sich deutlich von der Anwendungsaufgabe und vom Wettkampf, es liegt irgendwo dazwischen, d.h. kein Kampf auf Biegen und Brechen. Es soll eine nicht abgesprochene freie, lockere Demonstration der gestellten Aufgabe sein.

8. Kata: Kata ist erstmals in das Prüfungsprogramm für Kyu-Grade aufgenommen worden und wird ab dem 3. Kyu geprüft. Ziel ist es dem Judoka einen leichten und motivierenden Einstieg in die Hauptübungsform Kata zu geben. Im Vordergrund steht hier die Verbesserung der Technik und die grundlegenden Bewegungsanforderungen einer Kata. Das Zeremoniell sollte dabei nicht überbetont werden.

In den nächsten Ausgaben werden dann die Prüfungsinhalte aller Kyu-Grade ausführlicher beschrieben.

Alexander Obenhaupt
Quelle: www.djb.de

Judo-Wochenendlehrgang mit Übernachtung



Judo-Wochenendlehrgang mit Dojo-Übernachtung 17./18.9.2005

Ein weiteres bärenstarkes Wochenendcamp im Goslarer Dojo findet statt!

Ort: Goslar, Dojo, Marienburger Str. 54

Beginn: Samstag, 17.9.2005 um 14:30 Uhr

Kosten: 15,- Euro für Lehrgang und Verpflegung

Altersgruppe: Von 7 bis 17 Jahren

Was machen wir: Nach Wunsch bieten wir Techniktraining, Randori oder Selbstverteidigung. Dazu jede Menge Spiel und Spaß und ein

KINDER-JUDO WETTKAMPF- TRAININGSTERMINE

Immer samstags
von 10 bis 12 Uhr am:

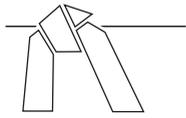
24.9.2005

29.10.2005

26.11.2005

JUDOTERMINPLANUNG 2005

Datum	Altersgruppe	Veranstaltung	Ort
17./18.9.	7-17 J.	Dojo-Nacht	Goslar
25.9.	U 14	Bezirkseinzelsmeisterschaft	
19.11.	U8-U 14	Judo-Safari	Goslar
27.11.	U 11	Bezirkseinzelsmeisterschaft	
04.12.	U9-U17	Anfängerturnier	Hettstedt
17.12.	U11/U14	Weihnachtsturnier	Goslar



Camping der Harzburger Judoka



Campen der Bad Harzburger Judoka in Göttingerode

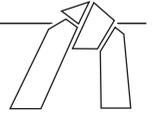
Am letzten Trainingstag vor den Sommerferien sind wir zum Zelten auf den Campingplatz in Göttingerode gefahren. Leider konnten nicht alle Judoka daran teilnehmen. Schon am Nachmittag haben Ralf und Carsten die Zelte für uns aufgebaut. Nach dem Training ging es dann los.

Auf dem Campingplatz angekommen haben wir unsere Schlafsäcke und Taschen in die Zelte gepackt. Carsten hat

das Lagerfeuer angezündet und den Teig für das Stockbrot vorbereitet. Wir haben danach lange Stöcke für das Stockbrotbacken gesucht.

Jetzt ging das Grillen los. Wir haben Stockbrot und Würstchen auf die Stöcke gespießt und ins Lagerfeuer gehalten. Zum Nachtisch hatte ich Marshmallows mitgebracht, diese wurden dann auch an dem langen Stock ins Lagerfeuer gehalten. Es wurde gegessen bis alle kurz vorm Platzen waren.

Bei Einbruch der Dunkelheit gab es eine Nachtwanderung; es war sehr spannend und auch sehr lustig. Zurück auf dem



grilltes Fleisch und Bratwürstchen. Gegen Mittag wurden dann alle nach und nach von den Eltern abgeholt.

Es war ein schönes Wochenende und Ralf und ich würden sich freuen, wenn beim nächsten Mal noch mehr Judokas mitkommen würden.

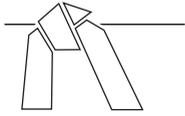
Carina Ehrenberg

Campingplatz krochen wir in unsere Schlafsäcke und versuchten zu schlafen.

Samstagmorgen nach dem Frühstück gingen wir ins Silberbornbad zum schwimmen. Schwimmen macht sehr hungrig, deshalb gab es anschließend ge-

Teilnehmer an diesem Wochenende waren:

Ralf Kassuhn, Carina Ehrenberg, Carsten + Marec Prenzel, Moritz + Janina Kersting, Marc Engelhardt, Alyssa Warneck (Felix Hahn fehlt auf diesem Foto)



Sommerfest Stadtteilverein



Kreatives, sportliches und unterhaltsames Sommerfest auf dem Kramerswinkler Markt am 18. Juni 2005

Gut beraten war der Stadtteilverein Jürgenohl/Kramerswinkel, sein diesjähriges kreatives Sommerfest auf den 18. Juni zu legen. Gutes Wetter und ein großer Besucherandrang waren die Belohnung. Trotz Konkurrenzveranstaltungen waren mehrere tausend Jürgenohler im Laufe des Tages auf dem Sommerfest. Ein buntes Programm bot für Jung und Alt interessante Abwechslung. Die Mischung aus Unterhaltung, wie Tanzvorführungen und Zauberei, sportlichen Aktivitäten zum Mitmachen, eine große Tombola und kreatives Basteln war bestens gelungen, so Werner Schwerthelm, Organisator des Sommerfestes.

Ein besonderer Höhepunkt war der Umzug durch Jürgenohl. Hier haben sich alle Kindergärten

aus Jürgenohl und zum ersten Mal mit vielen Aktiven der Judo-Karate-Club Goslar und der SV Rammelsberg beteiligt. Das zeigt, dass immer mehr Jürgenohler sich von den Aktivitäten des Stadtteilvereins angesprochen fühlen.

Werner Schwerthelm