

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO

Die Vereinszeitung



LANDESLIGA



In dieser Ausgabe



	Seite
Judo-Kreismeisterschaften in Goslar	4-6
Die Chibi-Gruppe	9
Judo-Landeseinzelmeisterschaften	11
Frauenselbstverteidigung	12-14
Gesamtprogramm	17-20
Wir gratulieren unseren Jubilaren	23
Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik	24-25
1. Judo-Landesliga-Kampftag in Goslar	26-27
Zwei Lottogewinne für die Kendo-Abteilung	28-29
Judo-Terminplanung	31
Aikido – Ursprung und Bedeutung	32-33
In eigener Sache / Yoga	34

I M P R E S S U M

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
Prabsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 900 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



Judo-Kreismeisterschaften in Goslar



Judo-Kreismeisterschaften in Goslar

Am 1. Februar 2004 fanden wieder die Judo - Kreiseinzelmeisterschaften (KEM) in der Sporthalle in der Wachtelpforte in Goslar statt. Auf drei Matten kämpften über 50 Kinder und Jugendlichen aus allen Judo-Abteilungen unseres Clubs in ihren Pools die Sieger aus. Die Einteilung in die Pools mit jeweils 4 bis 5 Judoka erfolgte soweit möglich nach ähnlichem Alter, Gewicht und Gürtelfarbe.

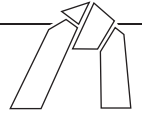
Während des Turniers waren alle mit Feuereifer bei der Sache und kämpften zum Teil bis zum Umfallen. Für viele hatte sich diese Anstrengung gelohnt, denn sie durften eine Medaille mit nach Hause nehmen. Hat es aber doch dieses Mal noch



nicht ganz für eine Medaille gereicht, so seid bitte deswegen nicht traurig sondern trainiert noch eifriger und probiert es beim nächsten Mal erneut.

Herausragend waren in diesem Jahr die Schützlinge Rolf Oelzes aus Greene und Gandersheim, die allein 17 Medaillen mit nach Hause nahmen. Herzlichen Glückwunsch! Vielen Dank auch an alle Helferinnen und Helfer, die zum wieder zum gewohnten reibungslosen Ablauf beigetragen haben.

Alexander Obenhaupt



Jungen U8:

1. Pool U8:

1. Platz: Fritz Lucas, Goslar
2. Platz: Nils Schüneman, Greene

Jungen U11:

1. Pool U11:

1. Platz: Gerrit Grube,
Bad Gandersheim
2. Platz: Fabian Beck, Goslar
3. Platz: Jonathan Schwinger,
Liebenburg

2. Pool U11:

1. Platz: Marlon Möller, Goslar
2. Platz: Maurice Krüger, Goslar
3. Platz: Dominik Dietz, Goslar

3. Pool U11:

1. Platz: Oliver Renner, Greene
2. Platz: Emil Kofler, Greene
3. Platz: Johannes Knollman,
Bad Gandersheim
3. Platz: Marcel Armbrrecht, Greene

4. Pool U11:

1. Platz: Dennis Schünemann, Greene



2. Platz: Ingo Hoffmann, Goslar
3. Platz: Jan-Philipp Kassigkeit,
Bad Gandersheim

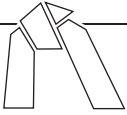
Mädchen U11:

1. Pool U11:

1. Platz: Nadine Steffen, Goslar
1. Platz: Anna T. Schwalbe,
Clausthal-Zellerfeld
2. Platz: Ricarda Callies,
Bad Gandersheim

2. Pool U11:

1. Platz: Fabienne Heine, Liebenburg
2. Platz: Jennifer Kansier, Liebenburg
3. Platz: Kristina Kofler, Greene
3. Platz: Larissa Henze,
Bad Gandersheim



Jungen U14:

1. Pool U14:

1. Platz: Fabian Renner, Greene
2. Platz: Phillip Hustede, Seesen
3. Platz: Danny-Lucas Großert, Liebenburg

2. Pool U14:

1. Platz: Dustin Schmidt, Goslar
2. Platz: Jan Niclas Polom, Seesen
3. Platz: Marius Schmidt, Liebenburg

3. Pool U14:

1. Platz: Steffen Meinholz, Goslar
2. Platz: Patrick Hermenau, Greene
3. Platz: Pascal Krüger, Goslar

4. Pool U14:

1. Platz: Lukas Stiller, Goslar
2. Platz: Marius Pfau, Greene

Mädchen U14:

1. Pool U14:

1. Platz: Jaqueline Gläser, Goslar
2. Platz: Angelique Großert, Liebenburg
3. Platz: Aneka Nirmanlan, Greene



Jungen U17:

1. Pool U17:

1. Platz: Sebastian Häder, Liebenburg
2. Platz: Maik Böttcher, Clausthal-Zellerfeld

Mädchen U17:

1. Pool U17:

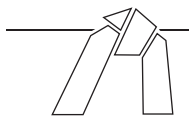
1. Platz: Cherin Ramke, Goslar
1. Platz: Katharina Moll, Liebenburg
1. Platz: Carolin Briegel, Goslar
1. Platz: Carina Ehrenberg, Bad Harzburg

Jungen U20:

1. Pool U20:

1. Platz: Oliver Drews, Greene
2. Platz: Sven Holly (U17), Clausthal-Zellerfeld
3. Platz: Otto Stebner, Bad Gandersheim

Die Chibi-Gruppe



ちび



Hallo liebe Leser,

bevor wir Chibi unsere Stunde beginnen um nach Herzenslust zu toben und zu spielen finden wir uns immer erst im Kreis zusammen. Mit dem fröhlichen oder dem traurigen Smily erzählen wir wie es uns heute geht und was wir erlebt haben.

Ich zeige heute auf das fröhliche Gesicht, weil mir Spiel und Spaß mit den Kindern der neuen Gruppe viel Freude macht.

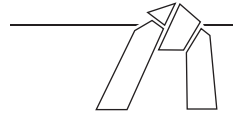
Renate Warnecke

Das Chibi-Angebot des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.:

Psychomotorik für Kinder von 3 bis 6 Jahren, immer Mittwochs von 15:30 bis 16:30 Uhr.



Judo-Landeseinzelmeisterschaften



Judoka Sven Holly für die Norddeutsche qualifiziert



Bei den am kürzlich in Holle-Grassdorf ausgetragenden Judo-Landeseinzelmeisterschaften der Altersgruppe U 17 in Holle erreichte Sven Holly vom Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. mit der Qualifizierung für die Norddeutsche Gruppenmeisterschaft sein bis dahin bestes Ergebnis. Zuvor belegte er in Wolfsburg auf Bezirksebene einen 3. Platz und erkämpfte sich damit die Startberechtigung für diese LEM. Bereits in seinem ersten Kampf unter den 13 Teilnehmern der Gewichtsklasse bis 90 kg musste Sven gegen den Bezirksmeister aus Lüneburg antreten.

Er hielt die Begnung lange offen und verlor dann aber doch unglücklich. In den beiden folgenden Kämpfen in der Trostrunde zeigte Sven was er wirklich kann und gewann beide Begegnungen vorzeitig mit einem vollen Punkt (Ippon). Im anschließenden Kampf um den Einzug in das kleine Finale führte Sven lange in der Unterbewertung, musste sich dann aber kurz vor Ende der Kampfzeit geschlagen geben. Da der Niedersächsische Judoverband in seiner Gewichtsklasse 5 Teilnehmer zur Norddeutschen Gruppenmeisterschaften melden kann, gab es für Sven noch einen Kampf um den 5. Platz.

Gut eingestellt und hochmotiviert dauerte es keine 30 Sekunden und er gewann auch diesen Kampf wieder einmal mit seiner Spezialtechnik Ippon Seoi Nage (Schulterwurf) und fährt nun als Ergebnis seines

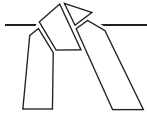
enormen Trainingsfleißes nach Norderstedt wo die Besten der Länder Niedersachsen, Schleswig Holstein, Hamburg und Bremen die Entscheidung für die Teilnahme an der Deutschen Judomeisterschaft austragen.

Weniger Glück hatte sein Vereinskameraden Carolin Briegel und Jan Haufe. Beide schieden durch zwei verlorene Kämpfe vorzeitig aus.

Am 15.2. startete Sven Holly nun in Norderstedt auf der Norddeutschen Gruppenmeisterschaft U 17. Er legte stark vor und gewann seinen Eintrittskampf, wurde aber durch Verlust des zweiten Kampfes in die Trostrunde verwiesen. Hier gewann er den Anschlusskampf und stand wieder wie in Holle vor der Qualifizierung für das kleine Finale (3. Platz).

Diesen Kampf über die volle Kampfzeit verlor er knapp in der Unterbewertung. Trotz Niederlagen konnte unser zur Zeit bester Jugendkämpfer wertvolle Turniererfahrung sammeln. Wir werden in der Zukunft sicher noch von Sven hören.

Reiner Holly und Wolfgang Kummer



Frauenselbstverteidigung

Ein paar Gedanken zur Frauenselbstverteidigung

Es kommt leider immer wieder vor, dass Mädchen und Frauen belästigt, bedroht oder sogar vergewaltigt werden. Es kann an jedem Ort und zu jeder Tageszeit passieren. Immer mehr Frauen und Mädchen suchen daher nach Wegen sich selbst zu schützen ohne dabei auf Lebensqualität verzichten zu müssen.

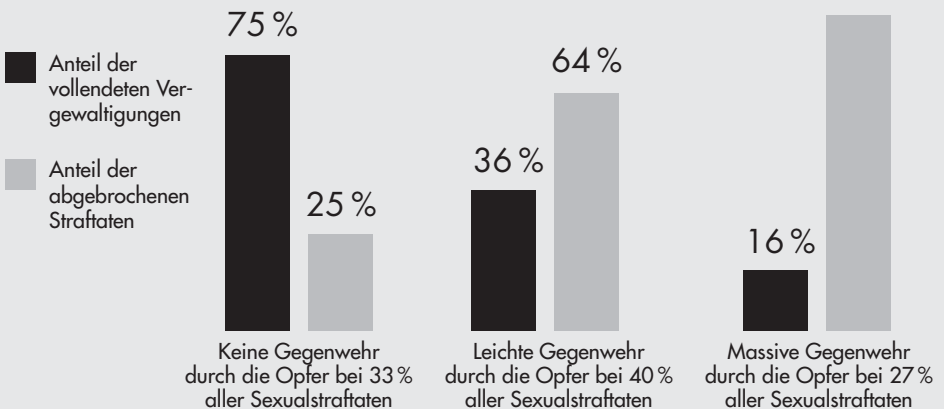
Eine Studie des kriminologischen Instituts in Hannover zeigt eindeutig, dass Gegenwehr bei den Versuch einer Vergewaltigung sinnvoll ist. Bei massiver Gegenwehr hat der Täter bei 84 Prozent der Angriffe die Tat abgebrochen.

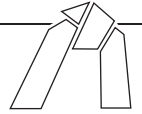
Doch wie soll Frau diese Gegenwehr leisten? Die meisten Frauen / Mädchen sind den zumeist männlichen Angreifern körperlich unterlegen.

Frauenselbstverteidigungs-Wochenendlehrgänge versprechen hier schnelle Abhilfe, doch kann an einem Wochenende wirklich so etwas erlernt werden? Sicherlich können solche Kurse ein Grundverständnis für Selbstverteidigungs-Situationen vermitteln, mehr jedoch nicht.

Eine andere Möglichkeit ist es einen Kampfsport zu betreiben und so das Angenehme mit den Nützlichen zu verbinden. Zum Einen sportliche Bewegung, die einen Ausgleich zu den heute meist sitzenden Tätigkeiten bietet, zum Anderen permanentes Selbstverteidigungs-Training.

Gegenwehrverhalten bei Sexualstraftaten





Nur wenn Selbstverteidigungstechniken automatisiert ausgeführt werden, besteht die Chance sie auch in echten Selbstverteidigungssituationen anwenden zu können.

Doch welcher Kampfsport ist der Richtige für mich?

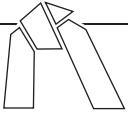
Auch diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Es gibt unzählige Kampfsportarten, die das Prädikat Selbstverteidigung für sich beanspruchen. Welche nun für einen selbst die Richtige ist kann Frau/Mädchen nur durch ausprobieren herausfinden. Im Bereich Selbstverteidigung bietet der Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V. die koreanische Kampfkunst Hapkido an und wir würden uns freuen wenn Sie/Ihr eure Suche nach der für euch optimalen Selbstverteidigung bei uns beginnen würden.

Hapkido basiert auf den Grundsatz der Kraftausnutzung des Angreifers und kombiniert dieses mit verschiedenen Hebel-, Schlag- und Tritttechniken. Dieses macht es zu einem optimalen Verteidigungssystem gerade für in der Regel körperlich unterlegene Frauen/Mädchen.

Alle neugierig gewordenen ab 14 Jahre sind herzlich zu einem Probetraining (Zeiten siehe Heft Mittelteil) eingeladen.

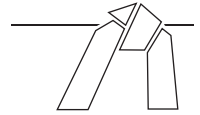
Peter Sand





Gesamtprogramm 3/04

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

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

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

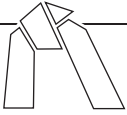
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:15 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:15 – 19:30 Uhr	Fortgeschrittene
	19:30 – 21:00 Uhr	3. Kyu- Dan

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

donnerstags	19:30 – 21:00 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	15:30 – 16:30 Uhr	„Chibi“ Kinder 4–6 Jahre
mittwochs	16:30 – 17:30 Uhr	„Chibi“ Kinder 4–6 Jahre
mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	18:30 – 19:30 Uhr	Jazzdance
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

YOGA IN GOSLAR (GWG-Mietertreff Bromberger Straße 6a)

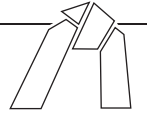
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
---------	-------------------	------------------

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

mittwochs	19:30 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:00 – 21:30 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 16:00 – 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

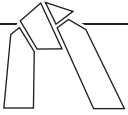
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

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 Schluss des Kalenderjahres 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 16 Jahren	monatlich Euro 8,-
Erwachsene	monatlich Euro 11,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 21,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
Zusatzbeitrag Yoga	monatlich Euro 9,-
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

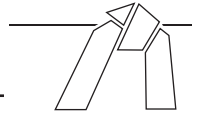
Zusätzlich sind vom Mitglied entsprechend fällige Jahresbeiträge der Fachverbände sowie Kosten für Fachverbandspässe zu entrichten.

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

Marienburger Straße 54, 38642 Goslar, Telefon 0 53 21/8 10 33

www.jkcs-goslar.de

Wir gratulieren unseren Jubilaren 2004



Jubiläum 10 Jahre

Eintritt	Vorname	Nachname	Abteilung
01.01.1994	Carmen	Thormeyer	Gymnastik Goslar
01.01.1994	Andrew	Cunningham	Hapkido Goslar
01.03.1994	Eike	Schmedt	Judo Goslar
01.03.1994	Rainer	Eckbrett	Hapkido Goslar
15.03.1994	Petra	Hanke	Gymnastik Goslar
01.04.1994	Else	Markowski	Gymnastik Goslar
01.06.1994	Christian	Messerschmidt	Judo Goslar
01.07.1994	Willi	Patte	Gymnastik Goslar
15.07.1994	Tobias	Märkl	Judo Bad Gandersheim
01.08.1994	Tobias	Windisch	Karate Wolfshagen
01.11.1994	Nadine	Hasprich	Judo Seesen

Jubiläum 25 Jahre

01.02.1979	Reiner	Bertram	Judo Goslar
01.01.1979	Wilfried	Kasten	Karate Seesen

Jubiläum 30 Jahre

15.04.1974	Reinhard	Krzok	Gymnastik Goslar
01.11.1974	Detlef	Axmann	Judo Liebenburg

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG AM 20. MÄRZ 2004

Zur diesjährigen Mitgliederversammlung laden wir satzungsgemäß ein:

Datum: Samstag, 20. März 2004

Zeit: um 14:00 Uhr

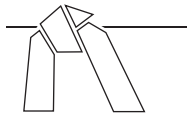
Ort: Gaststätte Tröpfchen, Lauenburger Str. 1, 38642 Goslar

Die Tagesordnung wird durch Aushang bekanntgemacht

Anträge müssen bis zum 13. März 2004 in der Geschäftsstelle vorliegen.

Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder ab dem 16. Lebensjahr.

Eltern und jüngere Vereinsmitglieder sind als Gäste herzlich eingeladen.



Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik



Hier nun die vierte Folge unserer Gymnastikserie zu den 5 Tibetern nach Peter Keller. Der vierte Ritus scheint anfangs sehr schwer zu sein. Doch nach einer Woche praktischer Übung wird es einfacher.

Man sitzt mit geradem Rücken auf dem Boden mit ausgestreckten Beinen, die Hände sind neben dem Gesäß aufgesetzt, wobei die Finger nach vorn zeigen, das Kinn ist auf der Brust.

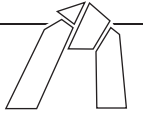
Nun werden die Füße etwas herangezogen, der Kopf wird in den Nacken gelegt



und der Körper wird hochgedrückt, so dass er waagrecht über dem Boden ist. Dann wird das Gesäß wieder zum Boden gesenkt und der Kopf geht nach vorn mit dem Kinn auf die Brust.

Die Atmung ist hierbei auch wieder ganz wichtig. Bei der Kraftanstrengung, also dem Hochheben des Körpers, soll ausgeatmet werden, wenn der Körper wieder am Boden ist wird eingeatmet.

Beim Ausprobieren sollte man darauf achten, dass bei diesem Ritus alle Muskeln



des Körpers beansprucht werden sollen, dass also nicht zuviel Wiederholungen am Anfang durchgeführt werden.

Bei uns in der Herrngymnastik-Gruppe hat es sich bewährt, dass wir die Anzahl der Wiederholungen variieren. Zu Anfang haben wir 21 Wiederholungen pro Übung durchgeführt, zwischenzeitlich waren wir auch bei 31 Wiederholungen, doch diese Anzahl war zu hoch, so dass wir zwischen 21 und 27 Wiederholungen üben. Jede Woche werden 2 Wiederholungen dazugenommen, also 21 - 23 - usw. bis wir bei 27 Wiederholungen sind, dann werden pro Woche wieder 2 Wiederholungen abgezogen.

Anfänger sollten bei der Wiederholungszahl 21 bleiben und einige Wochen mit dieser Anzahl üben, bis ein Trainingseffekt eingetreten ist, d.h. die Übungen fallen einem leichter.

Bodo Pfüller

1. Judo-Landesliga- Kampftag in Goslar



Durch den Gewinn der Vizemeisterschaft in der Bezirksliga im Jahre 2003 startet die Herren-Judomannschaft des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. in dieser Saison wieder einmal in der Niedersächsischen Landesliga. In der Niedersächsischen Landesliga sind 16 Mannschaften gemeldet, die an fünf Kampftagen aufeinander treffen werden.

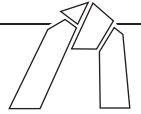
Die Mannschaft aus Goslar trug nun ihre erste Begegnung am 14.2.2004 auf heimischer Tatami in der Helmut Sander Halle aus. Nach einer Eröffnung der Ligasaison durch Bürgermeister Rüdiger Wohltmann traf sie auf Judoka vom JC Ashai Bremen, TS Großburgwedel und JV Hannover. Gleich am ersten Kampftag traf die Mannschaft damit auf starke Vertreter der letzten Ligasaison, bei der die Hannoveraner Platz 2 und Großburgwedel Platz 4 belegt haben.

Erwartungsgemäß hatte das Kämpfer-Team mit Marc Moll, Tobias Klauder, Jan Haufe, Benjamin Arand, Fabian Kühn, Jörg Bredthauer, Alexander Obenhaupt, André Bronowiki, Stefan Pieper und Julian Dimsat einen schweren Start und verlor gegen alle drei Gäste jeweils mit 2 : 5 Kämpfen.

Trotzdem ist Teamchef Fabian Kühn mit der Mannschaftsleistung nicht unzufrieden. Hochmotiviert haben alle das Beste gegeben und müssen natürlich in dieser Wettkampfklasse noch Erfahrungen sammeln.

Beachtenswert sind auch die klar gewonnenen insgesamt 6 Kämpfe.

So konnten B. Arand -66 kg und A. Bronowiki -100 kg ihre Punkte gegen Asahi Bremen vorzeitig nach weniger als 2 Minuten Kampfzeit holen.



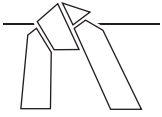
In der zweiten Begegnung gegen Großburgwedel konnte erneut A. Bonowoki - 100 kg sowie F. Kühn in der Gewichtsklasse + 100 kg schon nach 30 Sekunden mit einem Te-Guruma-Ausheber punkten. Gegen JV Hannover überzeugten nochmals B. Arand -66 kg schon nach 30 Sekunden sowie F. Kühn wieder als Starter + 100 kg. Ein Handycap der Goslarer war leider auch das Fehlen einer Besetzung der Gewichtsklasse -60 kg.



Im Mai und Juni folgen dann Auswärtsbegegnungen gegen den SV Hambüren, BJC Braunschweig, JKG Ostfriesland, VfL Stade, TUS Holle-Grasdorf, SC Budokwai Garbsen, Budokan Bümmerstede, Phönix Soltau sowie gegen den KS Lüneburg.

Das Ziel des Teams kann sicherlich in dieser Saison nur im Erhalt der Klasse liegen, denn es wird für die junge Goslarer Mannschaft sehr schwer sein, sich gegen die starken und erfahrenen Wettbewerber zu behaupten.





Zwei Lottogewinne für die Kendo-Abteilung



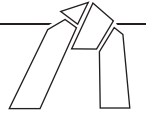
„Ein Training wie ein Lottogewinn“ so überschrieb der Sportredakteur der GZ, Eike Bruns seinen interessanten Bericht über den Besuch von Nariaki Sato in Goslar.

Nariaki Sato, einer der weltweit erfahrensten Kendo-Lehrmeister und Träger des 8. Dan besuchte Anfang Januar die Kendo-Abteilung unseres Clubs und leitete drei Trainingseinheiten. Der eremitierter Sport-Professor aus Japan gehört zur Gruppe der Hanshi, der höchsten Dan-Träger dieser traditionellen Samurai-Fechtkunst. Es war eine besondere Ehre unseres Clubs Nariaki Sato in unserem Dojo zu empfangen und ihm auch neben dem Trainingsprogramm die Sehenswürdigkeiten unse-

rer geschichtsträchtigen Heimatstadt zu erläutern. Deutsche Kultur und Gesang sind ein Hobby des Japanischen Gastes und so war der Besuch sicher ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Der zweite Lottogewinn für die äußerst aktive Kendo-Abteilung im Club, über den noch nicht berichtet wurde betrifft ebenfalls das Kendo-Training und ist verbunden mit dem Namen Wolfgang Demski.

Wolfgang Demski betreibt Kendo seit 1970 (mit 35 Jahren begonnen, vorher Boxen und Judo), ist Mitbegründer der Ersten Deutschen Kendo Gesellschaft in Berlin und Mitbegründer der Kendo-Abteilung des VfL Tegel Berlin.



Wolfgang Demski

Er war Mitglied der Nationalmannschaft ab 1972 bis 1982, hat teilgenommen an den Weltmeisterschaften 1976 (GB), 1979 Japan, 1982 Brasilien, an Europa-meisterschaften 1977, 1978, 1980, 1981. Er war Kendo-Kampfrichter bei Europa- und Weltmeisterschaften und Vizepräsident und später Präsident der Sektion Kendo im DJB. Heute ist er Ehrenpräsident des Deutschen Kendobundes. Er ist Träger des 7. Dan seit November 1998 (Tokyo) und Kendo Kyoshi seit Mai 1999 (Kyoto). Er ist bis heute regelmäßiger Teilnehmer an Deutschen Meisterschaften und stand häufig auch international auf dem Siegereppchen der ersten Drei.

Er gehört zu einer sehr kleinen Gruppe der bedeutendsten Kendolehrer Deutschlands.

Dank der rührigen Aktivitäten von Ulrich Sievers und Michael Gehlbach konnte Wolfgang Demski als Trainer für die Goslarer Kendo-Abteilung gewonnen werden! Im Namen des Vorstandes ist es mir eine große Freude und Ehre, Wolfgang Demski in den Reihen unseres Clubs willkommen zu heißen.

Wolfgang Kummer

Judo-Terminplanung 2004



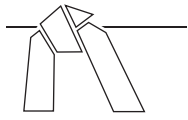
Datum	Altersgruppe	Veranstaltung	Ort	Ausrichter
13.03.	U11/13/15/17 m	Intern. Hammepokal	Ritterhude	
14.03.	U11/13/15/17 w	Intern. Hammepokal	Ritterhude	
18.04.	U11	Fuchsturnier	Cremlingen	
24.04.	U14 w+m	Pokalturnier	Garbsen	
25.04.	U11 w+m	Pokalturnier	Garbsen	
16.05.	U11	Bezirksturnier	Isenbüttel	
22.05.	U17/20 F+M	Techniklehrgang	Salzgitter	Bz. BS
04.09.	U17/20 F+M	Techniklehrgang	Salzgitter	Bz. BS
04.09.	U11 w+m/U17w	Fuchscup	Nordstemmen	
05.09.	U14 w+m/U17m	Fuchscup	Nordstemmen	
03.10.	U14	BEM	Isenbüttel	Bz. BS
13.11.	U17/20 F+M	Techniklehrgang	Salzgitter	Bz. BS
28.11.	U11	BEM	Herzberg	Bz. BS



JUDO-WETTKAMPFTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

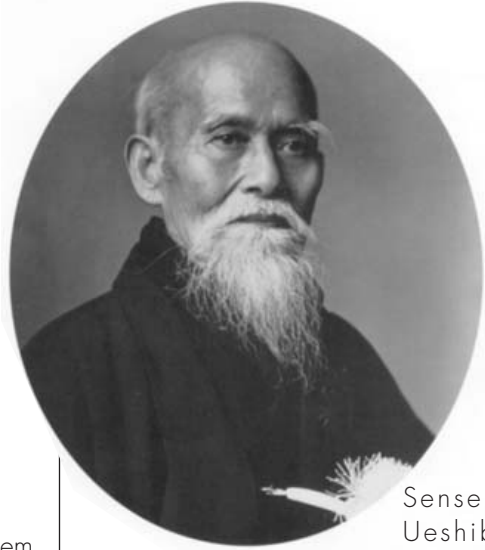
Für alle wettkampfinteressierten jungen Judoka finden auch weiterhin Extra-Trainingseinheiten samstags von 10 bis 12 Uhr im Dojo Marienburger Str. 54 statt. Hier die nächsten Termine: **27. März 2004, 24. April 2004**
29. Mai 2004, 26. Juni 2004

Dojo-Nacht von 7 bis 17 Jahren am Wochenende
24./25. April 2004



Aikido – Ursprung und Bedeutung

Ai 合
Ki 氣
Do 道

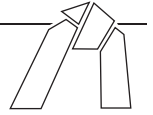


Sensei
Ueshiba

Seit fast fünf Jahren kann man in unserem Verein Aikido trainieren. Viele können sich unter dieser schönen Sportart nicht viel vorstellen. Um Interessierten einen kleinen Einblick zu geben, wird in dieser Ausgabe zunächst einmal beleuchtet, woher Aikido kommt und was es bedeutet.

Aikido ist eine aus Japan stammende Kunst der Selbstverteidigung. Ihre Wurzeln liegen in den Jahrhunderte alten Traditionen der von den Samurai entwickelten Kampfkünste, die unter dem Begriff Budo zusammengefasst werden. Die Urformen einiger Techniken, die den Zweck hatten, Angreifer kampfunfähig zu machen, waren durchaus tödlich.

Der japanische Budo-Meister Morihei Ueshiba (1883-1969), studierte nicht nur viele verschiedene traditionelle Samurai-Kampfkünste, sondern befasste sich darüber hinaus intensiv mit den Meditations- und Atemübungen der japanischen Shintoreligion. Aus all seinen Studien zog er die Lehre, dass es das Ziel eines Lebens ist, Körper, Geist und die im Körper fließende Lebensenergie „Ki“ miteinander zu vereinen, um dann im Einklang mit



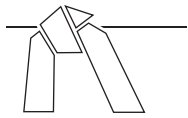
Mensch, Natur und Universum leben zu können. Aus dieser Erkenntnis heraus schuf er, als ein Mittel, dieses Ziel zu erreichen, Aikido. Sein ganzes Leben widmete Meister Ueshiba dieser Aufgabe und entwickelte Techniken der Samurai-Kampfkünste weiter, um von einer Vernichtung des Gegners Abstand zu nehmen. Die Anliegen des Aikido sind Harmonie und das Bewahren von Leben.

Die Silben Ai, Ki und Do werden mit Harmonie (Ai), Lebensenergie (Ki) und Weg (Do) übersetzt. „Aikido“ bedeutet also „Weg der harmonischen Energie“. Ziel ist es, die durch einen bewaffneten oder unbewaffneten Angreifer gestörte Harmonie wiederherzustellen. Die aggressive Kraft des Angriffs wird geführt, umgelenkt und durch eigene Energie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt. Er verliert das Gleichgewicht, fällt oder wird durch Verhebeln seiner Gelenke am Boden fixiert.

Der Angreifer bleibt unverletzt, die Gewaltspirale wird durchbrochen.

Aikido wird als eine hervorragende Art der Körper- und Geistesschulung aber auch als höchste Entwicklung, die Essenz der Budokünste angesehen. Der Selbstverteidigungseffekt steht nicht im Vordergrund. Es gibt keinen Wettkampf, da dies mit den ethischen und moralischen Grundlagen nicht vereinbar ist. Da es im Aikido nicht auf Körperkraft und -größe ankommt, ist es für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Insofern kann ich nur jeden Interessierten ermutigen, es einmal auszuprobieren und ein Stück des Weges zu gehen, dessen Ziel es ist, Körper, Geist und Energie in Einklang zu bringen. Es lohnt sich, zumal sich das Training positiv auf die Gesundheit auswirkt. Aber das ist Thema in einer anderen Ausgabe.

Uwe Reinecke



In eigener Sache / Yoga

Toll dass sich unsere Vereinszeitung „Do“ jetzt zumindest äußerlich in Farbe präsentieren kann. Diese Neuerung wie natürlich das gesamte Erscheinen ist selbstverständlich nur möglich Dank der Unterstützung durch unsere Inserenten.

An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank vom Vorstand dafür, dass Sie die Do-Herausgabe auch in 2004 wieder möglich gemacht haben.

Ein Dankeschön auch an dieser Stelle an die Layouterin Jessica, unseren Webmaster Peter und die „Redakteure“ in den Abteilungen.

Wolfgang Kummer



Yoga

Unsere Yogagruppe, die schon seit langer Zeit zusammen ist würde sich über Neuzugänge freuen. Der Yoga-Übungsweg steht jedem Menschen offen, egal oder jung oder alt, gesund oder krank.

Jeder ist herzlich willkommen, der in entspannter Atmosphäre die wohltuende Wirkung von Yoga kennenlernen und erleben möchte.

Unterrichtszeit jeweils Montag von 17.30 – 19.00 Uhr im Mietertreff der GWG, Bromberger Str. 6a.

Einstieg ist jederzeit möglich. Setzen Sie sich bei Fragen mit unserer Yogalehrerin Frau Bellon in Verbindung unter Telefon 0 53 46/22 10.