

# DIE VEREINSZEITUNG



45  
JAHRE  
JKCS



TAEKWONDO



AKTION KIM POSSIBLE



HERRENGYMNASTIK



HAPKIDO



KENDO



AIKIDO



KARATE



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



	Seite
45 Jahre Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. ....	4–5
Selbstbewusst und fit werden wie Kim Possible .....	6
Fitness-Kickboxen .....	9
Die Jubilare 2007 .....	11
Die Bestandteile des Taekwondo .....	12–14
GESAMTPROGRAMM 01/2007 .....	17–20
Herrengymnastik .....	23–25
Hapkido – Seminar mit Meister Song-Il-Hak .....	26–28
Jugendförderung Judo .....	29
Kendo – Kangeiko in Lindow/Kata-Taikai .....	31
Aikido – Dynamik, Eleganz und Gesundheit für Jede(n) .....	32–33
Karate – Landesmeisterschaften der Masterklasse .....	34

Herausgeber:

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E. V.

38642 Goslar

Telefon (0 53 21) 8 10 33

[www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Wolfgang Kummer

Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Nachtigall

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

Auflage: 3.000 Stück

Erscheinungsweise halbjährlich



JAHRE JUDO-KARATE-CLUB-  
SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

# Tag der offenen Tür

Samstag, 12. Mai 2007  
von 14:00 bis 18:00 Uhr

Marienburger Straße 54, 38642 Goslar

Vorführungen und Mitmach-  
angebote für die ganze Familie

Ehemaligentreffen

Fernöstliche Kultur und Lebensweise

Speisen und Getränke

Detailliertes Programm unter [www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)

Für die Organisation werden noch Ideen und Helfer gebraucht.

Bitte spricht mit den Vorstandsmitgliedern und bietet eure Unterstützung an.



## 45 JAHRE JKCS GOSLAR E.V.

Am 12. Juli 1962 gründeten 28 Frauen und Männer in der Gaststätte Gosequell den Judo-Club offiziell als Verein. Die Erfolgsgeschichte des damals noch sehr exotischen japanischen Kampfsports begann jedoch schon im Jahre 1961: Seit dem 5. Oktober 1961 unterrichtete der aus Bremen zugezogene Manfred Gillner, damals selbst Träger des 1. Kyu, interessierte Schüler in den Kellerräumen der Kaufmännischen Privatschule Reckewerth-Möller in der Von-Garßen-Straße, dem heutigen Haus des Handwerks.

Wenige Tage nach der Vereinsgründung berichtete die GZ bereits von mehr als 50 Mitgliedern. Heute zählt der Verein rund 700 Mitglieder, die in zahlreichen Sparten die verschiedensten asiatische Kampfkünste und Entspannungstechniken trainieren. Viele auf Landes- und auch auf Bundesebene erfolgreiche Sportler sind aus den Reihen des Clubs hervorgegangen.

Untrennbar verbunden mit dem Namen und der Geschichte des Vereins ist die

Trainingsstätte, das „Dojo“ in Goslar in der Marienburger Straße 54. Im Jahre 1968 speziell für den Judo-sport erbaut, wurde es im Jahre 2000 grundlegend renoviert und ging in das Eigentum des Vereins über. Es bietet auf seinen 3 Etagen und rund 280 m<sup>2</sup> Mattenfläche gute Trainingsmöglichkeiten für alle heute im Club vertretenen Sparten.

Aus Anlass des 45. Jubiläums laden wir alle Interessierten für Samstag, den 12. Mai 2007 für 14 bis 18 Uhr zu einem Tag der offenen Tür in unser Dojo ein. Es wird Vorführungen und Schnupperangebote der verschiedenen Sparten geben. Ein Ehemaligentreff soll die Erinnerungen der vergangenen 45 Jahre wieder auffrischen, bei Kaffee und Kuchen, Bratwurst und Getränken soll eine Möglichkeit zum Wiedersehen gegeben werden. Es soll ein kleiner Einblick in fernöstliche Kultur und Lebensweise gegeben werden. Das detaillierte Programm finden sie auf unserer Internetseite: [www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)

Wolfgang Kummer



## SELBSTBEWUSST UND FIT WERDEN WIE KIM POSSIBLE?

„KIM MACHT STARK“ –  
TRAININGSZEITEN DES JKCS  
GOSLAR:

38642 GOSLAR, Dojo Marienburger  
Straße 54:

montags 16:30–18:00 Uhr,  
ab 23.4.2007

dienstags 16:30–18:00 Uhr,  
ab 24.4.2007

mittwochs 16:30–18:00 Uhr,  
ab 25.4.2007



*Athina (8) und Ricarda (10) freuen sich schon  
auf die Kim-Possible-Aktion.*

38667 BAD HARZBURG, Gerhart-  
Hauptmann-Schule, Wichernstraße 7:  
freitags 17:00–18:00 Uhr,  
ab 27.4.2007

38678 CLAUSTHAL-ZELLERFELD,  
Stadthalle, Berliner Straße 6:  
mittwochs 16:30–17:45 Uhr,  
ab 25.4.2007

38723 SEESEN, Turnhalle Jahnstraße:  
dienstags, 15:30–16:45 Uhr,  
ab 24.4.2007

38685 LANGELSHEIM, Kleine Turn-  
halle Schulzentrum, Glockenkamp:  
montags, 16:15–18:00 Uhr,  
ab 23.4.2007

37547 KREIENSEN-GREENE,  
Turnhalle Grundschule, Steinweg:  
donnerstags, 18:00–19:30 Uhr,  
ab 26.4.2007

37581 BAD GANDERSHEIM,  
Turnhalle Gymnasium, Bismarckstr. 13:  
dienstags, 18:00–19:30 Uhr,  
ab 24.4.2007

MACHT MIT BEI

[WWW.KIMMACHTSTARK.DE](http://WWW.KIMMACHTSTARK.DE)

# FITNESS-KICKBOXEN



NEU  
IM PROGRAMM!



## ANNIKA PAUER MACHT POWER!

WO: Dojo, Marienburger Str. 54

WANN: immer montags von  
18:15–19:00 Uhr

START: am 14. Mai 2007

Bei Fitness-Kickboxen handelt es sich um Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten, die wie Aerobic zu rhythmischer Musik ausgeführt werden.

Im Großen und Ganzen sind dies Schläge und Tritte und Kombinationen aus beidem.

Zu den Zielen lässt sich sagen: Fitness – Kickboxen soll natürlich fit machen! Ausdauer und Kraftausdauer werden verbessert und die Muskeln gekräftigt. Gleichzeitig werden auch Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Sport zu Musik haben und mal etwas Neues ausprobieren möchten. Es sind keine Grundkenntnisse in Kampfsportarten erforderlich. Jeder der Lust hat, kann mitmachen. Der Kurs wird montags von 18:15 bis 19:00 Uhr angeboten und beginnt am 14.05.07.

Ich freue mich auf motivierte Teilnehmer/innen.

Annika Pauer



# DIE JUBILARE 2007



WIR DANKEN UNSEREN JUBILAREN FÜR IHRE  
LANGJÄHRIGE TREUE ZUM VEREIN:

Vorname:	Nachname:	Abteilung:	Eintritt:
----------	-----------	------------	-----------

## 10-jährige Mitgliedschaft

Carolin	Briegel	Judo Goslar	01.02.1997
Carina	Ehrenberg	Judo Bad Harzburg	01.10.1997
Cherin	Ramke	Judo Goslar	01.02.1997
Lukas	Stiller	Judo Goslar	01.10.1997
Rosita	Bauer	Gymnastik	01.11.1997
Anke	Eysel	Hapkido	01.02.1997
Sven	Holly	Judo Clausthal-Zellerfeld	01.03.1997

## 25-jährige Mitgliedschaft

Fabian	Kühn	Judo Goslar	01.10.1982
Ursula	Engelke	Gymnastik	01.02.1982
Angeles	Jöhrens	Gymnastik	01.02.1982
Petra	Kadelbach	Gymnastik	01.09.1982

## 30-jährige Mitgliedschaft

Wally	Franke	Gymnastik	15.01.1977
Dietrich	Keil	Gymnastik	15.12.1977

# 태권도 TAEKWONDO

## DIE BESTANDTEILE DES TAEKWONDO

Taekwondo, die koreanische Kampfkunst umfasst verschiedene Elemente, die gleichberechtigt nebeneinander trainiert werden und die Vielseitigkeit dieser Sportart deutlich machen.

### WETTKAMPF (KYORUGI)

Der Wettkampf, der seit 2000 olympische Disziplin ist, dient in erster Linie dazu in einem sportlichen Freikampf die kämpferischen Fähigkeiten mit anderen Kampfsportlern zu messen. Hierbei werden gezielt Geschwindigkeit,

Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Präzision trainiert. Der Taekwondoin lernt den gezielten Einsatz und Abwehr von verschiedenen Fuß- und Fausttechniken und Kombinationen beider. Dies geschieht mit Hilfe des Einschritts oder Mehrschritt-Kampfes. In einer Partnerübung greift hierbei ein Schüler den anderen mit einer vorher festgelegten Technik an. Der andere hat mit einer Verteidigungskombination den Angriff abzuwehren.

Hat der Schüler gezeigt, dass er die nötige technische und geistige Reife besitzt, kann er mit entsprechender Schutzausrüstung am Wettkampf teil-







nehmen. Der Wettkampf findet in einem abgegrenzten Feld statt und wird von mehreren Schiedsrichtern bewertet. Der Kampf geht über 3 mal 2 Minuten in denen die Teilnehmer versuchen müssen, mit Taekwondo-Techniken den Gegner zu treffen (Vollkontakt). Je nach getroffener Körperstelle und Trefferwirkung werden Punkte vergeben, bei unsportlichem Verhalten können auch Strafen, d.h. Punktabzüge vergeben werden.

## FORMEN (POOMSAE)

Sobald ein Schüler genügend Kenntnisse über die Grundtechniken des Taekwondo verfügt, beginnt er damit die Poomsae zu erlernen. Poomsae sind so genannte Formen die aus einer Reihe Einzeltechniken bestehen, die in einer festgelegten Bewegungsreihenfolge zusammengesetzt, den Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner

darstellen. Ab den 8. Kup bekommt der Schüler für jeden weiteren Gürtelgrad eine neue Übungsfigur hinzu.

Es gibt 8 Schülerformen (Taeguk) und 6 Meisterformen. Die Taeguk stellen dabei die im asiatischen Raum verbreiteten 8 Elemente und die damit verbundene Philosophie dar. So steht zum Beispiel das Symbol der ersten Form Taeguk Il-Jang für Himmel und Licht. Über den Himmel werden wir mit Licht und Regen versorgt. Also den Grundstoffen, dass alles wachsen und gedeihen kann. Damit symbolisiert die Form den Anfang alles Seins und stellt so eine Parallele zum Wissenstand des Taekwondo dar. Da die Formen immer schwierigere Techniken und Kombinationen enthalten, können mit ihrer Hilfe Konzentration sowie die Schnelligkeit, Härte und Präzision der einzelnen Techniken trainiert werden.

## SELBSTVERTEIDIGUNG (HOSINSUL)

Selbstverteidigung spielt in Taekwondo, wie auch in vielen anderen Kampfkünsten, eine elementare Rolle. Hierbei geht es vor allem darum den Schüler das Wirken von bestimmten Techniken wie Schläge, Griffe und Hebel zu vermitteln. Ein wichtiges Prinzip ist hierbei, dass die Techniken einfach zu erlernen und wirkungsvoll in ihrer Ausführung



sind. Der Taekwondoin wird so in die Lage versetzt Angriffe ohne große Mühe abzuwehren. Auch das Handeln und Befreien aus kritischen Situation fällt in diesen Bereich.

### BRUCHTEST (KYOK-PA)

Der bestimmt spektakulärste Teil des Taekwondo ist der Bruchtest. Allerdings wird nicht annähernd so häufig praktiziert wie gemeinhin vermutet wird. Hierbei geht es auch nicht wie häufig angenommen um das Zerstören einer Sache. Vielmehr steht hier die Überprüfung der Präzision einer einzelnen Technik im Vordergrund. Das Zerschlagen von bestimmten Gegenständen wie Holzbretter wird hierbei nur durch die entsprechende Geschwindigkeit und technisch saubere Ausführung erreicht. Mit roher Gewalt oder Kraft ist nicht viel erreichen.

### DO – DIE GEISTIGE SCHULUNG

Das Do hat seine Wurzeln in allen Bereichen des Taekwondo. Es beschreibt die geistige Schulung und Entwicklung des Schülers, die er während des Praktizierens von Taekwondo durchläuft

Zum einen werden durch das Training die Willenskraft und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Zum anderen wird das Selbstvertrauen gestärkt, wodurch eine Souveränität und Ausgeglichenheit erlangt wird, die in vielen Bereichen des Lebens hilfreich ist und dazu beiträgt, dass Probleme des Alltags gar nicht erst entstehen. Untrennbar sind hierbei auch die Grundsätze des Taekwondo zu nennen wie Höflichkeit, Bescheidenheit, Toleranz, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin, Sozialcourage und Hilfsbereitschaft.

Alexander Heidorn



**JUDO IN GOSLAR** (Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
montags	16:30 – 18:00 Uhr	Anfängerkurs für Kinder von 6–10
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
dienstags	17:45 – 19:15 Uhr	Jugend-Talentfördertraining
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 – 19:00 Uhr	Kinder und Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

**TAEKWONDO IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:15 – 21:00 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)

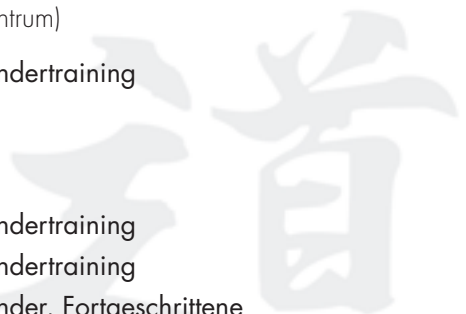
freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining  
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

### 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 9,00
Erwachsene	monatlich Euro 13,00
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.

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

# HERRENGYMNASTIK

## UNSER ANGEBOT – HERRENGYMNASTIK IN DER JUDO-KARATE-SPORTSCHULE

Dieses Sportangebot richtet sich an die Herren hauptsächlich aus der Region Jüngenohl und Ohlhof, obwohl unsere Mitglieder der Herrengymnastik auch von weiter entfernt anreisen.

Diese Gruppe besteht schon sehr lange und es zeigt sich, dass die Fluktuation sehr gering ist.

Zum einen ist dies auf die gute Atmosphäre, das abwechslungsreiche Angebot und zum anderen auf ein sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis zurückzuführen.

Im Mittelpunkt steht natürlich die körperliche Bewegung, die in vielfältiger Weise durchgeführt wird.





Heute wollen wir mal ein langjähriges Mitglied der Herrengymnastik zu Wort kommen lassen.

Unser Mitglied mit der längsten Vereinszugehörigkeit der Herrengymnastik stellt sich vor.

NAME: DIETRICH KEIL

EINTRITT: 15. 12. 1977

Hallo Dietrich, wie bist du damals zur Gymnastikgruppe in diesem Verein gekommen?

Das geschah durch meine Frau; die war bei der Damengymnastik und meinte, ich solle doch auch mal Gymnastik machen! Na ja – ich höre halt immer auf meine Frau!

Es ist ja eine lange Zeit, in der du schon den Sport betreibst, wie hältst du das durch?

Indem ich mir immer den Donnerstag freihalte. Der Donnerstag mit Gymnastik und Sauna ist immer ein Fixpunkt in der Woche. Wenn ich tatsächlich einmal aussetzen muss, dann zeigen sich schon Entzegerscheinungen!

Musstest du schon mal längere Zeit aussetzen?

Nein. Höchstens 2 bis 3 Wochen nach einer Knieoperation.

Welche Art von Übungen gefällt dir besonders gut und welche gar nicht!

Bodo macht immer eine sehr ausgewogene Gymnastik mit jeweils einem Schwerpunkt. Da gibt es keine Übungen, die mir nicht gefallen – ins Schwitzen soll man ja kommen!

Hast du das Gefühl, dass dir die Gymnastik schon mal geholfen hat?

Nicht im Detail – sie tut mir generell gut. Gymnastik – Sauna – ein Bier und man schläft wunderbar und fühlt sich absolut fit am nächsten Morgen!





Gibt es von dir Kritikpunkte oder positive Meldungen über den Verein?

Nö – wir werden ja immer mehr! Früher waren wir manchmal nur 3 oder 4 Männer auf der Matte!

Gibt es für dich Freundschaften, die sich aus der Gymnastikgruppe gebildet haben?

Ich habe jahrelang mit Gerd Röttger geturnt. Gerd war blind. Wir haben viele Tandemtouren zusammen gemacht, jeweils über ein Wochenende. Ich habe von ihm viel gelernt. Leider ist Gerd seit einigen Jahren tot.

In der Gruppe haben wir eher einen kumpelhaften Umgang miteinander.

Früher sind wir jedes Jahr zum Hirschbrüllen und zu einer Nachtwanderung losgezogen. Heute machen wir jährlich eine kleine Radtour mit der Gruppe.



Bis zu welchem Alter möchtest du in der Gymnastikgruppe aktiv teilnehmen?

Da wir ja in jeder Stunde die 4 Tibeterübungen machen – natürlich bis zum 100. Lebensjahr

Bodo Pfüller

## HERRENGYMNASTIK- TRAININGSZEITEN

Donnerstag 18:30–19:15 Uhr  
(T-Shirt und Jogginghose  
mitbringen)

Einstieg jederzeit möglich

# 합기도

# HAPKIDO

## HAPKIDOLEHRGANG UNTER DEN AUGEN DES GROSSMEISTERS

Am 17. und 18.02.2007 war es mal wieder soweit, ein Seminar der Hapkido-gruppe stand vor der Tür. Neben Meister Michael Biffar (5. Dan) und seinen Meisterschülern Olaf Bissel (3. Dan) erwarteten wir hohen Besuch. Großmeister Song-Il-Hak (8. Dan), Lehrer von Meister Biffar und Mitbegründer des Hapkido in Deutschland, gab uns die Ehre seines Besuches.

Der Inhalt des Lehrgangs bezog sich auf den schwersten aller Kubs, dem 9. Kub

(Erste Prüfung eines jeden Hapkidojin). Meister Biffar sagte: „An dem 9. Kub lerne ich heute noch.“, und genau diese Aussage wurde durch Meister Song-Il-Hak noch einmal verdeutlicht. Ob Anfänger oder Dan-Träger, jedem zeigte Großmeister Song-Il-Hak wie man die Techniken noch verbessern kann und deckte mit seinem geschulten Blick auch den noch so kleinsten Fehler auf.

Beiden Meistern war es sehr wichtig, dass die Teilnehmer auch verschiedene Ausführungen der Techniken kennen lernen, damit die Techniken im Ernstfall auch situationsgerecht angewandt wer-





den können. Diese wurden von Meister Biffar einzeln noch einmal erläutert bzw. auch sehr gerne einmal an Meister Bissel vorgeführt. Die intensive Verdeutlichung des 9. Kubs war ein sehr gelungenes Seminarthema, da er die Grundlage aller weiteren Kubs ist, und wir wurden aufgefordert den 9. Kub

immer wieder zu trainieren und zu perfektionieren.

Neben den Techniken des 9. Kubs wurden Fußtritte geübt. Besonders Kreisfußtritt, auf verschiedenen Ebenen, doppelte Fußtritte und ähnliches. Wie eindrucksvoll Tritte sein können zeigte uns Meister Biffar durch einen Bruchtest, in dem er ein 4 cm dickes Brett, welches locker zwischen zwei Fingern gehalten wurde, mit einem Kreisfußtritt spaltete.

Auch erfuhren wir wieder sehr viel über den Sinn von Kampfkunst und das Verhalten unseres Körpers in bestimmten Situationen wie z. B. Stress. Dieser Theorieteil liegt Meister Biffar immer besonders am Herzen, da man Selbstverteidigung nicht nur mit dem Körper macht, sondern den größten Teil mit dem Kopf. Auf welche Signale kann man achten? Und welches Verhalten



signalisiert mir Gefahr? „Effektive Selbstverteidigung ist nicht Kampf, sondern Achtsamkeit!“.

Am Sonntag nahmen dann die anwesenden Dan-Träger die Prüfungen von sechs Teilnehmern ab: Björn Kaufholz 9. Kub, Julian Brennecke 9. Kub, Stefanie Franke 9. Kub, Alexander König 9. und 8. Kub, Peter Koch 3. Kub und Jessica Nachtigall 2. Kub.

Alle Prüflinge haben Dank der guten Vorbereitung bestanden. Auch während der Prüfungen gab Großmeister Song-Il-Hak immer wieder hilfreiche Tipps, wie die Techniken weiter verbessert werden können.

Dieser Wochenendlehrgang hat Lust auf mehr gemacht und wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch von Großmeister Song-Il Hak in Goslar.

Wir danken allen Teilnehmern und vor allem den Meistern.

Stefanie und Fabian

# JUGENDFÖRDERUNG

## JUDO



### JUDO-LANDESJUGEND- TRAINER JETZT REGELMÄSSIG IN GOSLAR

„Weltklasse-Judoka aus Niedersachsen wie Olympiasieger Frank Wieneke, Weltmeisterin Frauke Eickhoff oder aktuell Katrin Beinroth oder Dimitri Peters haben alle mal als Kinder in kleinen Vereinen angefangen und haben sich durch Talent, aber vor allem durch Trainingsfleiß und Ehrgeiz ausgezeichnet und an die Spitze vorgearbeitet – und vielleicht schlummert auch hier ein Talent, dass in ein paar Jahren in die gleichen Fußstapfen treten kann“, so Holger Scheele, Jugend-Landestrainer aus dem Leistungszentrum Hannover, der jetzt regelmäßig monatlich den wettkampffinteressierten Judonachwuchs in Goslar trainiert. Sie kommen jeden Dienstag aus Goslar, Bad Harzburg, Clausthal-Zellerfeld, Salzgitter, Bad Gandersheim oder sogar Kreiensen, um ihre Kondition, Kraft und vor allem Judotechnik zu verbessern.

Der Niedersächsische Judoverband will sich stärker als bisher der Talentförderung der U14 widmen, da hier die Grundlagen für

den leistungsorientierten Wettkampfsport gelegt werden. Landesweit werden so genannte Jugendaußenstützpunkte eingerichtet, die einmal pro Monat von dem Landestrainer der U14 besucht werden, um den Leistungsstand zu ermitteln. Für die Harz- und Vorharzregion werden alle Aktivitäten der Talentförderung in Goslar konzentriert.

Jeden Dienstag von 17:45 bis 19:15 Uhr werden in der Marienburger Straße 54 die Trainingseinheiten für die Kleinen stattfinden, und die besten aus der Gruppe sollen dann an Förderlehrgängen teilnehmen, die viermal im Jahr in Braunschweig stattfinden werden.

Jörg Bredthauer



*Bild Kummer: die jungen Teilnehmer des ersten Judo-Jugendstützpunkttrainings mit Heimtrainer Jörg Bredthauer und Landestrainer Holger Scheele (Mitte hinten)*

# 剣道 KENDO

Vom 26.12. 2006 bis zum 31.12. hat mal wieder der Deutschen Kendo-Bund zum Wintertrainingslager nach Lindow gerufen. Das Training auf dem Kangeiko wurde auch in diesem Jahr wieder von Shinotzuka Sensei (8. Dan Hanshi) übernommen. Die Leitung des Jugendtrainings übernahm wie schon in den letzten Jahren Sekiyama Sensei (8. Dan Kyoshi), der die Härte seines Trainings mal wieder gesteigert hat. Im Gegensatz dazu legte Shinotzuka mehr Wert auf die Kata. Hojo Sensei, der amtierende Weltmeister und Schüler von Shinotzuka Sensei, war ebenfalls auf dem Kangeiko anwesend und versuchte so viele Kämpfe wie möglich mit den Teilnehmern durchzuführen, um niemanden zu enttäuschen. Aus unserem Verein vertreten waren Julian Oelmann und Sascha Sydekum. Beide nahmen im



## KANGEIKO IN LINDOW

verlauf des Kangeiko auch an der Dan Prüfung Teil. Julian Oelmann bestand die Prüfung zum 1. Dan und ist somit der zweite Danträger der Goslarer Kendoabteilung. Trotz dieser sehr anstrengenden Woche namen die Teilnehmer doch viele neue und positive Erfahrungen mit zurück in ihre Vereine.

## KATA-TAIKAI

In Stuttgart fand am 17. März das erste Kendo-Kata-Taikai in Deutschland statt. Unter der Schirmherrschaft von John Howell(7. Dan Kyoshi) lief alles glatt ab. Drei Kampfrichter haben zuerst die Fehler bei der Kata, danach den Gesamteindruck der Vorführung bewertet. Es waren zwei Paarungen aus Goslar vertreten, Ulrich Sievers zusammen mit Michael Gehlbach, sowie Julian Oelmann und Sascha Sydekum. Beide Paare schafften es bis in das Viertelfinale. Alles in allem war es ein durchaus erfolgreiches Turnier, bei dem man gut den Stand seiner Kata Kenntnisse mit denen von Leuten aus anderen Vereinen vergleichen konnte. Auch wenn nur wenige Vereine außerhalb Baden-Württembergs vertreten waren, um genau zu sein die Vereine aus München, Fulda und eben Goslar. Das Münchener Paar hat das Kata-Taikai souverän gewonnen und auf ihrem Weg zum Sieg die Goslarer Paarung Julian Oelmann und Sascha Sydekum aus dem Turnier gekickt.

Sascha Sydekum



# 合氣道

# AIKIDO

## AIKIDO – DYNAMIK, ELEGANZ UND GESUNDHEIT FÜR JEDE(N)

Aikido ist eine defensive Kampfkunst, die von dem japanischen Budo-Meister Morihei Ueshiba (1883–1969) entwickelt wurde.

Typisch beim Aikido sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Kraft eines Angriffs geführt, umgelenkt und häufig durch eigene Energie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Dazu gehören neben den waffenlosen Techniken der Umgang mit dem Stab (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken).

Grundlage im Aikido sind der geschulte, disziplinierte Wille als lenkende Kraft (Ki) und das Vermögen, Gedanken und Handlungen in Harmonie (Ai) zu koordinieren. Um den Weg (Do) zu diesen Fähigkeiten zu erleichtern und zu fördern, werden, ähnlich wie in den

ZEN-Praktiken, Körperhaltungen und Einstellungen trainiert. Meditative Elemente wie Konzentrations- und Atemübungen sind ebenfalls im Trainingsprogramm enthalten.

Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, da dies mit den ethischen und moralischen Grundlagen nicht vereinbar ist. Somit entfällt der damit verbundene Leistungsdruck. Jede(r) kann nach eigenem Ermessen die Intensität des Trainings steuern, niemand wird überfordert.

Aikido ist auch eine gesundheitsorientierte Kampfkunst, die alle Organe einschließlich des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. Die Beweglichkeit des Körpers sowie eine ausgeglichene Muskulatur und das Koordinationsvermögen werden gefördert. Bedingt durch sein Ausbildungssystem und seine Strategie besteht ein nur sehr geringes Verletzungsrisiko.



*Edith Heymann, 5. Dan, bei einer Stabtechnik auf einem Landeslehrgang in Goslar*



*Karl Köppel, 6. Dan, bei der Demonstration eine Abwehr zweier Angreifer*



*Links: Alfred Heymann, 6. Dan, bei der Demonstration einer Messerabwehr*

*Rechts: Karl Köppel, 6. Dan, bei der Demonstration einer Messerabwehr*



Aikido ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und kann auch im höheren Alter ausgeübt und begonnen werden. Es wird weder nach Gewichts- oder Altersklassen, noch nach Geschlechtern getrennt. Geübt wird im harmonischen Miteinander: Ein Partner übernimmt die Rolle des Angreifers, der andere die des Verteidigers.

In dieser technisch geprägten, sehr eleganten Kampfkunst kommt es nicht auf Kraft an. Je besser die oder der Übende wird, desto geringer wird die eingebrachte eigene Energie. Regelmäßiges Training steigert nicht nur die Effektivität der Techniken, sondern dient auch der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die erlernten Prinzipien lassen sich sehr gut auf den Alltag übertragen. Nicht zu-

letzt die hervorragende Fallschule kann im Notfall von Nutzen sein.

Viele Techniken erscheinen am Anfang recht kompliziert. Wer die „Herausforderung“ annimmt und die ersten Hürden geschafft hat, wird im Aikido einen Sport entdecken, der mit wachsender Erfahrung immer mehr Spaß macht. Bei einem kostenlosen Probetraining kann man sich einen ersten Eindruck verschaffen, die Gruppe kennen lernen und Fragen stellen. Für den Anfang genügt einfache Sportbekleidung.

Die Aikido-Gruppe in Goslar ist immer an neuen Mitgliedern interessiert.

Uwe Reinecke



# 空手

# KARATE

## KARATE LANDESMEISTERSCHAFTEN DER MASTERKLASSE

In Rinteln errang die Kampfgemeinschaft des JKCS Goslar und des Shotokan Göttingen kürzlich den Titel des Mannschafts-Landesmeisters der Masterklasse.

Die beiden Trainer und langjährigen Freunde Andreas Buhl (JKCS Goslar) und Milutin Susnica (Shotokan Göttingen) hatten die Idee mal mit einer kleinen Kämpfergruppe aus beiden Vereinen bei den Landesmeisterschaften zu starten.

Ohne große Vorbereitung aber mit jeder Menge Spaß stellten sie das Team zu-

sammen trafen sich in Rinteln um mal eben Landesmeister zu werden. Insgesamt zehn Mannschaften stellten sich dieser Herausforderung. Beide Trainer zogen das Team mit hohem Niveau voran. Die Kämpfer der Gemeinschaft waren super motiviert und Punkt um Punkt lief es wie am Schnürchen für die Mannschaft Am Ende stand als Resultat der verdiente Platz eins bei den Landesmeisterschaften der Master, die Stimmung unter der Mannschaft und dem Fanclub aus Goslar und Göttingen war riesig!

Sina Mühlenkamp

