

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.



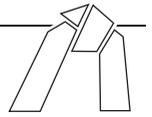
Die Vereinszeitung



**BEZIRKSMEISTER-  
SCHAFT  
DER JUDOKA  
IN EINBECK**



# In dieser Ausgabe



	Seite
Bezirksmeisterschaft der Judoka in Einbeck .....	4-9
Neuer Judo-Dan-Träger in unseren Reihen .....	11
Windisch und Meier auf dem Treppchen .....	12-13
Projektwoche Judo statt Schule .....	14
Gesamtprogramm .....	17-20
Zu alt um eine Kampfkunst zu erlernen? .....	23
Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik .....	24-25
Ein Kendo-Wochenende beim VfL-Tegel in Berlin .....	26-28
Unsere Fahrradtour/Stadtfest Ohlhof .....	31
Prüfungen des TAO-Verein Goslar .....	32-33
Die Kaffeetafel der IG Jürgenohl .....	34

---

## IMPRESSUM

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 Lübbecke

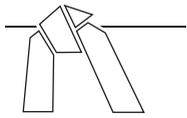
Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 900 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



# Bezirksmeisterschaft der Judoka in Einbeck

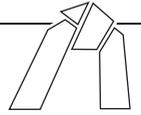


*Die stolzen Vizemeister (von links): Alexander Obenhaupt, Jan Haufe, Benjamin Arand, Julian Dimsat, Jörg Bredthauer, Marc Moll, Fabian Kühn, Andre Bronowicki und Tobias Klauer.*

Auf der Bezirksmannschaftsmeisterschaft am 14.06.03 in Einbeck errangen die Goslarer Judoka des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar jetzt die Vizemeisterschaft. Herausragende Kämpfer im Goslarer Team waren Alexander Obenhaupt in der Klasse bis 81 kg und Benjamin Arand bis 66 kg. Beide konnten alle Kämpfe mit vorzeitigen Siegen beenden

und bildeten die Grundlage der guten Platzierung des Goslarer Teams.

Von den gemeldeten sechs Mannschaften des Bezirkes Braunschweig gingen vier an den Start. In der ersten Begegnung traf die Goslarer Mannschaft gleich auf den letztjährigen Meister Braunschweig. Im ersten Kampf trat Tobias Klauer bis 73 kg

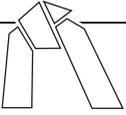


*Wazaari des  
Kampfrichers  
für Jörg.*

an den Start, verlor aber vorzeitig mit einem Armhebel. Den nächsten Kampf bestritt Alexander Obenhaupt und konnte diesen vorzeitig mit einem schönen tief angesetzten Schulterwurf beenden. Die nächsten Kämpfe gewannen Benjamin Arand bis 66 kg und Fabian Kühn, der in der Gewichtsklasse über 100 kg an den Start ging. Damit führte Goslar gegen Braunschweig sensationell mit 3:1. Nun musste nur noch ein Kampf gewonnen werden, um den Gesamtsieg zu erringen. In der Klasse bis 90 kg unterlag Jan Haufe, sodass der Punkt an Braunschweig abgetreten werden musste. Der letzte Kampf in der Gewichtsklasse bis 100 kg musste entscheiden. André Brownicki ging auch gleich beherzt zur Sache und konnte sich gegen seinen star-

ken Gegner immer wieder zur Wehr setzen. In der Bodenlage geriet er aber doch in einen Armhebel und musste vorzeitig aufgeben. Damit stand es 3:3 und in der Unterbewertung hatte Braunschweig mit 3 Punkten die Nase vorn und gewann die Begegnung knapp gegen Goslar.

Als nächste Mannschaft ging es gegen Northeim. Der erste Kampf ging vorzeitig an Northeim aber Alexander Obenhaupt glich in der anschließenden Begegnung wieder mit seiner Spezialtechnik aus. Benjamin Arand konnte seinen Kampf mit einem Haltegriff beenden und damit führte Goslar nun 2:1. In der vierten Begegnung musste sich Fabian Kühn gegen seinen Gegner geschlagen geben, bei der sein Gegenüber mit einem Konterwurf den Angriff des Goslarers abwehrte. In

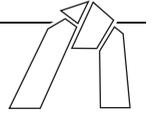


### *Mannschaftsaufstellung gegen Braunschweig.*

der Klasse bis 90 kg ging Jörg Bredthauer an den Start und konnte mit einem Fussfeiger die Partie für sich entscheiden. André Bronowicki machte dann alles klar, indem er seinen Gegner im Haltegriff besiegte. Goslar gewann diesen Kampf klar mit 4:2.

In der letzten Paarung traf Goslar auf die Mannschaft aus Herzberg. Diesmal konn-

te Tobias Klauer punkten und gewann gegen seinen Gegner vorzeitig. Auch Alexander Obenhaupt brachte seinen Kampf souverän zu einem guten Ende. Der Kampf von Benjamin Arand bis 66 kg ging an Goslar, so dass Goslar mit 3:0 klar in Front lag. Der nächste Kampf ging bis über 100 kg an Herzberg. In der Klasse bis 90 kg hatte es Jörg Bredthauer mit



*Links: Alex gewinnt gegen Braunschweig mit einem tiefen Seoï Nage.*

*Rechts: Andre im Abwehrkampf gegen den Braunschweiger Heiko Hornuss.*



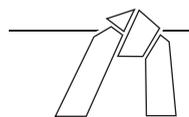
einem stark defensiven Kämpfer zu tun, der seine Chance in Kontertechniken suchte. Durch kleine Wertungen ging Jörg Bredthauer in Front, verlor aber den Kampf doch noch in den letzten Sekunden. André Bronowicki konnte im letzten Kampf alles klar machen. Er kämpfte beherzt und engagiert, musste sich aber dennoch geschlagen geben. Es stand nun 3:3 aber in der Unterbewertung hatte Goslar mit einem Punkt die Nase vorn und siegte somit sehr knapp gegen Herzberg.

Der Jubel der Goslarer Kämpfer war dementsprechend, denn allen war klar, dass

Goslar mit 2 Siegen und einer Niederlage in der Tabelle den zweiten Platz belegt hatte. Dies war die beste Platzierung der letzten vier Jahre nach dem Umbruch der Mannschaft. Die souveränen Siege von Alexander Obenhaupt und Benjamin Arand sowie eine geschlossene Mannschaftsleistung, Teamgeist und der unbedingte Wille zum Sieg waren Garantien für die außerordentliche gute Leistung der Goslarer Judoka.

*Jörg Bredthauer  
Pressewart des JKCS Goslar*

# Neuer Judo-Dan-Träger in unseren Reihen



**Alexander Obenhaupt**

Nach intensiver Vorbereitung hat Andre den zweiten Dan-Grad erworben. Alexander hat mit Erlangen des ersten Dan die Runde der Judo-Meistergrade in Goslar um ein Mitglied vergrößert.

Alexander hat 1987 im Alter von 13 Jahren bei Josef Axmann in Langelsheim mit dem Judo begonnen. Er trainiert heute in Goslar und ist Übungsleiter in der Liebenburger Judogruppe.



**Andre Bronowiki**

Alexander Obenhaupt und Andre Bronowiki haben Anfang Juli in Wolfsburg erfolgreich an den Meistergrad-Prüfungen vor der Prüfungskommission des Niedersächsischen Judoverbandes teilgenommen. Andre ist Übungsleiter beim BSC Salzgitter und trainiert ebenfalls in Goslar. Beide Judoka sind Kämpfer der Herrenmannschaft.

Die mehrstündige Prüfung gliederte sich in drei Teile: Kata, die Formübung zur Demonstration der Judo-

Prinzipien, Stand- und Bodentechnikprogramm sowie technisch/taktische und methodische Aufgabenstellungen.

Herzlichen Glückwunsch den neuen Meistergradträgern!

**Wolfgang Kummer**

## JUDO-WETTKAMPF- TRAINING FÜR KINDER/ JUGENDLICHE IM DOJO, GOSLAR:

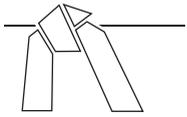
Sa, 30.08.2003,  
10:00 bis 12:00 Uhr

Sa, 27.09.2003,  
10:00 bis 12:00 Uhr

Sa, 1.11.2003,  
10:00 bis 12:00 Uhr

Sa, 29.11.2003,  
10:00 bis 12:00 Uhr

Sa, 20.12.2003,  
10:00 bis 12:00 Uhr



# Windisch und Meier auf dem Treppchen!



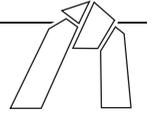
**GZ-Foto: Tobias Windisch, Trainer Andreas Buhl und Mike Meier (von links)**

Emden – Tobias Windisch und Mike Meier haben sich auf der Landesmeisterschaft in Emden Medaillen erkämpft und sich so für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Bei ihrem ersten (!) Kumite- Wettkampf im Shotokan- Karate haben sich Tobias W. und Mike M. vom JKCS Goslar beachtlich

geschlagen. Auf den niedersächsischen Landesmeisterschaften in Emden am ?? startete Mike M. in der Kategorie Schüler +70kg und Tobias W. in der Juniorengruppe –60kg.

Der Wettkampfpool von Mike war mit weit über 40 Startern hierbei der am stärksten besetzte. Von Anfang an wurden von ihm und seinem Coach Andreas Buhl volle Leistung abverlangt. Nachdem sich anfänglichen Konzentrationsschwächen und die Aufregung gelegt hatten, dominierte Mike seinen Pool deutlich. Immer wieder setzte sich Mike mit seinen schnellen zukis durch. Jedoch waren nicht nur Mikes perfekte Techniken Garantien für seinen Erfolg, sondern vielmehr sein Durchsetzungswille und sein Kampfgeist. Besonders in dem äusserst spannenden Halbfinale konnte er sich mehrmals energisch gegen seinen Gegner aus Göttingen durchsetzen. Erst im Finale konnte Mikes Siegesserie in einem knappen und dramatischen Kampf gegen den Kämpfer aus Alfeld gestoppt werden. Nach einer 2:3 Niederlage waren Mike und sein Coach mit einer Silbermedaille und einer Fahrkarte zu den Deutschen Meisterschaften – als Ergebnis seines ersten Wettkampfes – jedoch sehr zufrieden.



Tobias W. machte sich bei seinem ersten Wettkampf das Leben selbst ein wenig schwer. Im ersten Kampf war er sehr nervös. Obwohl er mehrere Chancen hatte, waren seine zuki häufig zu halbherzig, so dass sie nicht gewertet wurden. Er unterlag mit 1:3 dem zukünftigen Landesmeister seiner Klasse. Vor der sich anschließenden Trostrunde jedoch wurde er von seinem Trainer nochmals genauestens instruiert. Somit konnte er die anschließenden Kämpfe durch seinen besonders langen und schnellen zuki und geris mehrfach spektakulär punkten und sich so ins ‚kleine Finale‘ um Platz drei hochkämpfen. Hier traf er auf den erfahrenen Kämpfer aus Gifhorn. Dessen Erfahrung nützte ihm jedoch nichts: den Anweisungen seines Trainers am Mattenrand genauestens folgend, konnte Tobias mit zwei sauberen zuki mit 2:0 in Führung gehen. Diese gab er nicht mehr aus der Hand und konnte den Kampf 4:2 gewinnen. Somit waren auch ihm eine Medaille und die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft sicher.

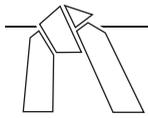
Der Trainer der beiden Goslarer war mit der Leistung der beiden äusserst zufrieden: „Man hat beiden die Aufregung vor dem Turnier deutlich angemerkt. Wäh-

rend Mike sich jedoch während des ersten Kampfes beruhigte und diesen letztendlich gewinnen konnte, benötigte Tobi etwas länger. Dass jedoch beide bei ihrem ersten Wettkampf eine Medaille mit nach Hause bringen und ich mit beiden zur DM fahren kann, macht mich stolz!“

Ein solcher Wettkampf und die Ergebnisse haben den beiden Goslarer Karateka Lust auf mehr gemacht. Man wird hoffentlich auch in Zukunft dem JKSC Abteilung Karate zu einigen Erfolgen gratulieren können.

Nachtrag: Die Deutsche Meisterschaft der Schüler fand am 28. Juni 2003 in Villingen-Schwenningen statt. Mike hatte jedoch Pech! Gleich im ersten Kampf unterlag knapp mit 2:1. Als im folgenden Kampf sein Gegner verlor, mussten Mike und sein Trainer jegliche Medaillenträume jedoch begraben. Bleibt für den Karateka die Erfahrung, dass noch intensiveres Training und einige Wettkampferfahrungen mehr der Schlüssel zum Erfolg – auch bundesweit – sind.

**Andreas Buhl**



# Projektwoche: Judo statt Schule



Einen interessanten Einblick in den Judo-sport bekamen 10 Schüler der Orientierungsstufe Goldene Aue von unserem Übungsleiter Tobias Klaunder vermittelt. Angeregt von ihrem Lehrer Herrn Vasel tauschten sie vor den Ferien für eine Woche das Klassenzimmer mit dem Dojo.

Wichtige auswärtige Judo-Turniertermine:

**5. 10. 2003**  
Bezirkseindelmeisterschaft U 14  
(Jahrgänge 90–92)

**11. 10. 2003**  
Offenes Turnier Nordhausen  
U 15–U 20 (Jahrgänge 84–89)

**30. 11. 2003**  
Bezirkseindelmeisterschaft U 11  
(Jahrgänge 93–95)

**13. 12. 2003**  
Weihnachtsturnier Nordhausen  
U 14–U 20 (Jahrgänge 84–90)

Wichtige Vereinstermine Judo:

**9. 11. 2003**  
Judo-Safari in Goslar

**15./16. 11. 2003**  
Trainingslager mit Dojo-Nacht  
in Goslar

**6. 12. 2003**  
Nikolaus-Mannschaftsturnier  
für U 11/U 14

*Weitere Einzelheiten unter  
[www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)*

# Gesamtprogramm 9/03

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, 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, neuer Anfängerkurs
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

## KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

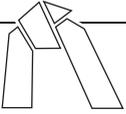
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
donnerstags	16:00 – 17:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
freitags	17:30 – 18:45 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:45 – 20:15 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14:00 – 15:30 Uhr	Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

## 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	18:00 – 18:45 Uhr	Aerobic
mittwochs	18:45 – 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)

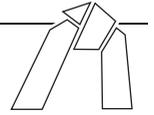
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
---------	-------------------	------------------

## **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

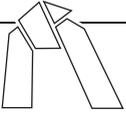
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

### **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

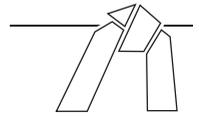
Für Budo-sportarten sind vom Mitglied zusätzliche Kosten für die Ausstellung eines Budo-passes sowie die Jahresgebühr (Jahressichtmarke) des entsprechenden Fachverbandes zu entrichten.

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

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

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

# Zu alt um eine Kampfkunst zu erlernen?



*Ein Teil der Hapkido-Gruppe auf dem Juni-Seminar mit Michael Biffar.*

Die Hapkido-Gruppe erfreut sich in letzter Zeit eines enormen Zuwachses an neuen Mitgliedern. Die Altersspanne der „Neuen“ bewegt sich dabei zwischen 14 und 50 Jahre.

Dabei ist mir aufgefallen, dass besonders bei „Älteren“ das Interesse am Erlernen einer harmonischen, nicht Wettkampf-orientierten Kampfkunst besteht, aber viele die Befürchtung haben, sie seien zu alt oder nicht mehr fit genug um noch damit anzufangen. Dem kann ich nur erwidern, dass diese Befürchtungen absolut unbegründet sind.

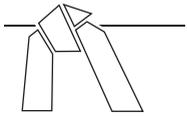
Das Hapkido-Training ist so aufgebaut, dass jeder nach seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten das Beste für sich aus dem Training machen kann. Nicht selten haben gerade „Ältere“ durch eine schnelle Auffassungsgabe und enorme Fortschritte in der Koordinationsfähigkeit durch das Training erstaunlich schnell den Einstig in Hapkido gemeistert. Durch



die Vielfältigkeit des Hapkido-Trainings ist es für jeden, unabhängig vom Alter, möglich seine Fitness und sein Körpergefühl auf harmonische Weise zu verbessern und dabei noch eine sehr effektive Selbstverteidigung zu erlernen.

Wer jetzt immer noch Zweifel hat ist herzlich zu einem Probetraining (Di. 19:30–21:30, Fr. 18:00–20:00) eingeladen, um sich selbst zu überzeugen was Hapkido einem persönlich alles geben kann.

**Peter Sand**  
**Hapkidowart**



# Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik



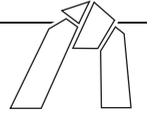
Hier nun der zweite Teil unserer Gymnastikserie. Wir Herrengymnasten üben seit langer Zeit schon die sogenannten Fünf Tibeter. Laut Aussage von Peter Kelder, dem Verfasser des Bestsellers die Fünf „Tibeter“ sind diese Übungen dazu ange-tan, ein wahrer Jungbrunnen zu sein. Wir nennen die vier von uns praktizierten Übungen die „100 Jahr -Übung“



## Die zweite Übung

Stimulation der 7 Hals- und 5 Lendenwirbel.

„Beim zweiten Ritus liegt man flach auf dem Boden, mit dem Gesicht nach oben.“ Die Unterlage sollte gepolstert sein; in unserer Gymnastikhalle liegen dicke Judo-matten, die diesen Zweck erfüllen.



Die Arme werden nun an der Körperseite entlang ausgestreckt und die Hände liegen flach auf dem Boden. Die Beine werden angehoben, so dass die Knie zur Decke zeigen, die Unterschenkel hängen zum Boden. Dann wird der Kopf vom Boden gehoben und das Kinn wird zur Brust gezogen. Zugleich werden die Beine gestreckt. Der Rücken bleibt vollständig auf der Matte.

Dann werden sowohl der Kopf als auch die Unterschenkel wieder gesenkt. Während der Übung sollte ein Atemrhythmus eingehalten werden: Wenn Kopf und Beine angehoben werden, soll eingeatmet werden; bei dem Ablegen soll vollständig ausgeatmet werden.

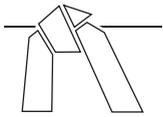
**Literatur: Peter Kelder, Die Fünf Tibeter, Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaja lässt Sie Berge versetzen, ISBN 3-502-25035-9, Integral Verlag, 12,50 Euro.**

Bodo Pfüller

### **VEREINSFINANZIERUNG UNTER DRUCK – AUCH KLEINE KÜRZUNGEN TUN WEH!**

Sportvereine leisten einen sehr großen Beitrag zum Freizeitangebot und zur Förderung von Kindern und Jugendlichen in der Stadt Goslar. Den übergroßen Anteil dabei entstehender Kosten decken natürlich unsere Mitglieder durch ihre Beiträge. Eine kleine und wichtige Unterstützung stellen aber auch Zuschüsse der Stadt Goslar dar. Mit Euro 12,- pro jugendlichem Mitglied pro Jahr hat die Stadt bis zum letzten Jahr die Jugendarbeit unterstützt. Leider ist dieser Betrag erstmals in diesem Jahr um 10 % gekürzt worden. Das tut sehr weh und bedeutet eine Finanzierungslücke von rund Euro 500,- in unserem Vereinsetat. Weitere Kürzungen sind in Überlegung, gedacht wird auch an eine Belastung der Vereine durch Hallengebühren. Doch da wird am falschen Ende gespart! Wir werden die Diskussion mit allen Ratsparteien suchen, um die Folgen dieser Kürzungen für die Jugendförderung deutlich zu machen und unser Unverständnis und unsere Sorgen auszudrücken. Unsere Kinder und Jugendlichen brauchen eine Lobby im Stadtrat!

**Wolfgang Kummer**  
**1. Vorsitzender**



# Ein Kendo-Wochenende beim VfL Tegel in Berlin



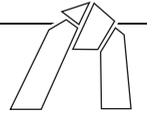
Als unser Trainer auf der Weihnachtsfeier der Kendo-Gruppe bekanntgab, dass im Mai ein Turnier in Berlin geplant sei, ahnte ich nicht, was da auf mich zukommen sollte. Na ja, ist ja noch lange hin bis zum Mai, war mein erster Gedanke. Aber die Zeit verging wie im Fluge und schon stand das Turnier unmittelbar bevor. Außerdem sollten wir Goslarer bei dieser Gelegenheit unsere Kyu-Prüfungen ablegen können. Für mich wird es die erste Prüfung überhaupt in Sachen Kendo und mit entsprechender Nervosität im Bauch ging die Fahrt morgens los. Die Stimmung war von Anfang an bei allen Teilnehmern sehr gut und wir wurden von den Berliner Kendoka des VfL Tegel herzlich empfangen.

Wir gingen dann zur Sporthalle und verstaute unsere Sachen. Die Halle füllte sich nach und nach mit Aktiven aus Berlin, aber es kamen auch Zuschauer die einfach nur Interesse am Kendo hatten. Die Aufregung wuchs natürlich in mir, denn obwohl ich erst seit ein paar Wochen zu den „Rüstungsträgern“ gehörte, sollte ich am Mannschaftsturnier aktiv teilnehmen. Was würde mich da wohl erwarten? Wie läuft so etwas überhaupt ab? Was für einen Gegner bekomme ich? Hab ich

überhaupt eine Chance oder bekomme ich gleich eine ordentliche Tracht Prügel? Machen sie auch alles richtig? Man will sich ja schließlich nicht bis auf die Knochen blamieren! So, oder ähnlich schoss es mir immer wieder durch den Kopf.

Das Turnier begann mit dem Mannschaftskampf Berlin gegen Goslar I. Ich war schon ganz froh nicht als erster kämpfen zu müssen, denn so konnte ich erst mal den Ablauf und die Gegner besser kennenlernen. Na ja, zimperlich ging man nicht miteinander um. Besonders viel mir dieser Riese auf, der gut und gerne 190cm groß war und locker 120 kg auf die Waage brachte. Als er die Kampffläche betrat, hatte das für mich zunächst den Anschein von Sumo-Ringen! Immer wieder versuchte er seine Größe und sein Gewicht einzusetzen und seinen Gegner aus der Kampffläche zu drängen. Und so verwunderte es auch nicht als der Kampf nach kurzer Zeit zu Ende ging und er als Sieger die Matte verließ. „Wer sollte den schlagen können?“, dachte ich.

Aber dann war Goslar II dran. Als wir uns gegenüber saßen und die Rüstung anlegten stieg die Aufregung nochmals an. Wie gehe ich vor? Gleich angreifen? Abwarten? Und dann wurde es Ernst für mich. Der Kampf begann und merkwürdigerweise wurde ich innerlich ruhiger. Weg war dieses Gefühl von: Der haut dich jetzt kurz und klein! Ein paar gute



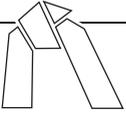
Schläge konnte ich auch anbringen, aber in ernste Gefahr konnte ich ihn nicht bringen. O.K., ich verlor meinen allerersten Kampf, aber ich war nicht am Boden zerstört. Mein Gegner gehörte schließlich der Deutschen Kendo-Nationalmannschaft an.

Dann kam die Begegnung Goslar I gegen Goslar II. Das war dann schon wieder vertrauter. Man kennt sich ja schließlich aus den Trainingskämpfen. Goslar II gewann gegen Goslar I und somit kam es zum Finalkampf Berlin gegen Goslar III! Wer hätte das gedacht! Zum ersten mal bei einem Mannschaftsturnier und ich bin gleich mit meiner Mannschaft im Finale.

Wir behielten unsere Positionen innerhalb der Mannschaft und ich war wieder als zweiter an der Reihe. Aber was war das! Berlin änderte die Aufstellung und mir gegenüber stand er.... der „Riese!“ „Sch....“ dachte ich zuerst. „Gegen den hab ich nicht den Hauch einer Chance. Der kloppt Dich jetzt windelweich.“ Aber

nun gibt's kein zurück mehr. Anständig kämpfen und mit Würde untergehen.

Und dann war ich auch schon dran. Wir standen uns gegenüber und ich versuchte in seine Augen zu sehen. „Ist der etwa auch nervös?“ dachte ich noch so. Da wurde der Kampf auch schon freigegeben. Mit der Wucht einer Dampfhamme stürmte er los. Ich versuchte gleich gegen zu halten, aber der war kaum zu bremsen. Und nach ein paar Schlägen landete er seinen ersten Treffer. Ich ärgerte mich schon, denn den Treffer hatte ich mir selbst zuzuschreiben. Der Kampf ging wieder los und er stürmte wieder mit seinem ganzen Gewicht nach vorn. Diesmal hatte er es schon schwerer mich zu treffen, aber dummerweise stand ich sehr nah an der Linie und eh ich mich versah, drängte er mich auch schon raus! Halber Strafpunkt für mich! „Na klasse, das war ja saublöd von Dir“ dachte ich. Er führte



mit 1,5 Punkten. Bei 2 ist der Kampf zu Ende. „Jetzt bloß nicht wieder rausdrängen lassen!“ So wollte ich nun auch wieder nicht verlieren. Aber was hatte ich zu verlieren! Der Kampf wurde wieder freigegeben und ehe er den nächsten Treffer landen konnte zielte ich und traf seinen Handschuh! Alle drei Schiedsrichter hoben die Fahne. Treffer! „Ich hab ihn erwischt“ ging es mir jetzt durch den Kopf. Und irgendwie schien er jetzt doch verunsichert zu sein. Wieder ging der Kampf los und nach einigen Schlägen, die ins Leere gingen traf ich erneut seine Hand. Das war es! Es war ein unbeschreibliches Gefühl von Freude, Stolz und Erleichterung. Ich hatte meinen ersten Kampf gewonnen!!!!

Unterm Strich gewann Berlin natürlich das Mannschaftsturnier. Das war eigentlich vorher schon klar. Aber darum geht es gar

nicht. Jeder einzelne hat für sich und seine Mannschaft eine tolle Leistung erbracht. Aber ob nun Goslar I oder Goslar II, spielt auch keine Rolle. Wir alle gehören zu einer tollen Mannschaft und brauchen uns vor anderen Vereinen nicht zu verstecken. Am Sonntag haben wir dann noch unsere Kyu-Prüfungen abgelegt und hatten Gelegenheit mit hochrangigen Dan-Trägern zu trainieren. Das allein war schon ein tolles Erlebnis.

Ich persönlich werde immer an mein erstes Turnier denken, wenn ich mein neues Tenugui umbinde. Das gab es als kleines Präsent für die Zweitplatzierten. Und übrigens haben die Berliner schon zugesagt im nächsten Jahr nach Goslar zu kommen. Vielleicht ist der „Riese“ ja dann auch wieder dabei ;)

*Peter Dräger*

## DIE JUDO-GESCHENKIDEE

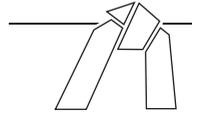
**Video: „Der Prüfungsratgeber vom 8.–5. Kyu“, 74 Min.**

**Olympiasieger und Bundestrainer Frank Wieneke zeigt zu allen Prüfungsaufgaben von Weiß-Gelb bis Orange kindgerechte Lösungen. Dabei gibt es zu jeder Technik entscheidende Tipps. Alle Techniken werden auch von Kindern gezeigt.**

**Empfohlen vom Deutschen Judobund, Preis Euro 13,-**

**– Zu kaufen bei eurem Übungsleiter –**

# Unsere Fahrradtour/ Stadtteilstfest Ohlhof



Los ging es am 5. Juli vom Dojo Richtung Bad Harzburg. Den ersten größeren Anstieg hatten wir von Oker in Richtung Café Goldberg. Wir

wurden aber belohnt durch einen schönen Ausblick über das Land. Von dort ging es weiter über Bad Harzburg nach Eckertal. Das schönste Stück der Tour verlief durch den Schimmerwald Richtung Lochtum, einem alten Auenwald mit alten Baumbestand und einigen steilen Abhängen an dem Weg.

Über Lochtum ging es weiter Richtung Wiedelah. An der Kreuzung nach Osterwieck steht das alte Gasthaus zum Weißen Ross wo wir Rast gemacht haben. Die Einrichtung und das ganze Flair stammt aus den Fünfziger Jahren. Zu Essen gab es Bockwurst und dazu Flaschenbier – wer dort einmal vorbeikommt sollte ruhig mal reinschauen. Nach der Mittagspause ging es über Wiedelah am Vienenburger See nach Immenrode. Von Immenrode am Wald entlang über Gut Grauhof wieder nach Goslar. Es war eine sehr schöne Fahrradtour die allen Beteiligten gut gefallen hat, leider waren wir diesmal nur 4 Personen. Ich hoffe aber dass wir bei der nächsten Radtour wieder mehr Leute werden.

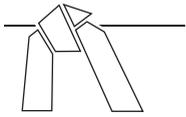
*Manfred Kaste, der „Leitwolf“*



Erstmals haben wir uns in diesem Sommer auch am Stadtteilstfest in Ohlhof beteiligt. Mit tatkräftiger Unterstützung vom Lanz-Bulldog-Verein haben wir unsere Matten ins Festzelt transportiert und dort mit einer Judo-Vorführung den Zeltboden zum Beben gebracht.

Doch vorher ging es mit beim Festumzug durch die Wohnschluchten von Ohlhof. Die Anwohner der durchstreiften Alleen applaudierten allen Teilnehmern bei großer Hitze. Verdient war dann auch die Abkühlungsrunde am Festzelt. Doch gleich ging's dann auch zur Sache mit Fallschule, Würfeln von Groß und Klein und Übungskämpfen. Viel Spass hat's allen Teilnehmer gemacht und alle haben wir uns über den Applaus der Zuschauer gefreut.

*Ralf Kassuhn*



# Prüfungen des TAO-Verein in Goslar

## 福建客家南派螳螂

Erste Hokkian Hakka Naam Pai Tong Long Kung Fu – Prüfungen des TAO in Goslar

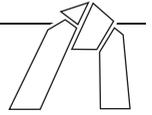
Am 24.05.2003 fanden in Goslar die ersten Prüfungen in dem Hokkian Hakka Naam Pai Tong Long Kung Fu, Kung Fu der südlichen Gottesanbeterin, statt. Dieses Kung Fu System wird erst seit September 2002 in Goslar unterrichtet. Die Prüfung wurde durch den Großmeister dieses Systems Dr. Hans-Ulrich Sommer sowie Meister Timo Stolley aus Berlin abgenommen

Da im Hokkian Hakka Naam Pai Tong Long Kung Fu nicht viele Prüfungen vorgesehen sind, ist das Niveau der ersten Prü-

fung sehr hoch. Bis zum Bestehen dieser ersten Prüfung in diesem System haben die Schüler einen relativ großen Einblick in das Kung Fu bekommen. Die sechs Prüflinge, Petra Ebeling, Anja Herrmann, Andreas Deike, Arne Sund, Dirk Lehmann, Werner Coordes, führten das Erlernte in der Turnhalle der Realschule Hoher Weg in Goslar vor. Die Prüfung beinhaltete neben vielen Selbstverteidigungs- und Partnertechniken auch das Vorführen von Formen (festgelegte Bewegungsabläufe) und Bodentechniken (fallen und rollen). Alle Prüflinge haben die Prüfung bestanden und sind somit als ordentliche Kung Fu Schüler offiziell von dem Großmeister (Tai Si Gung) und dem Trainer vor Ort, Si Hing Frank Wesche aufgenommen.

Die Kung Fu Gruppe trainiert immer dienstags von 17.45–19.15 Uhr im Dojo Marienburger Str. 54 in Goslar-Jürgenohl und freitags von 19.00–21.30 Uhr in der Turnhalle Realschule Hoher Weg in Goslar.

Kung Fu bzw. Wu Shu ist eine chinesische Kampfkunst, die gymnastische Übungen und Bewegungsabläufe mit Atemtechniken und kombiniert. Hierdurch wird eine gezielte Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele erreicht. Es existieren



unzählige Stilarten im Kung Fu. Die meisten Bewegungen sind Tieren nachempfunden. So haben sich einige Kung Fu Schulen auf bestimmte Tiere spezialisiert, andere lehren Elemente von verschiedenen Tieren, zum Beispiel Schlange, Kranich, Tiger, Affe, Gottesanbeterin, Adler, Panther, Drache und viele andere.

In Goslar besteht die Möglichkeit, den Stil der südlichen Gottesanbeterin, Hokkian Hakka Naam Paai Tong Long Sou Gar Kuen, zu erlernen. Wer darüber hinaus noch andere Stile kennenlernen möchte hat hierzu ebenfalls die Gelegenheit, da der Stil der südlichen Gottesanbeterin nur ein Stil von insgesamt fünf Stilrichtungen aus dem SOU GAR KUNE ist. SOU GAR KUNE ist der Familienstil von Si Gung Dr. Hans-Ulrich Sommer und setzt sich wie folgt zusammen:

1. *Hokkian Hakka Naam Paai Tong Long Sou Gar Kuen, Stil der südlichen Gottesanbeterin*
2. *Kam Po Lama Paai, Stil des tibetischen Lama - und Weißen Kranich Kung Fu*
3. *San Chung Shaolin Pai (Kombinationsstil aus dem San Mao Feng Shaolin und dem Chung Gar Paai Shaolin*
4. *Bei Pai Shantung Tang Lang Quan (Kombinationsstil aus 10 Stilen der nördlichen Gottesanbeterin)*



Kung Fu enthält eine große Anzahl verschiedener Schlagtechniken, Blöcke, Hebel, Greiftechniken, Würfe sowie Trittechniken.

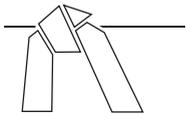
Die weichen und tänzerisch erscheinenden Bewegungen lassen sich sehr wirkungsvoll zur Selbstverteidigung einsetzen. Sie erlauben es einem Schwächeren, sich wirkungsvoll und effektiv zu verteidigen. Kung-Fu bzw. Wu Shu ist ein Weg zur Meisterung des "Ich", zur Entfaltung der Persönlichkeit. Nur wenn auch diese Seite der Kunst beachtet wird, kann Kung Fu bzw. Wu Shu erfolgreich erlernt und ausgeübt werden.

Interessenten erhalten weitere Informationen bei

TAO, asiatische Kampfkünste & Lebensweise Goslar e.V.

Frank Wesche:

Tel. & Fax: 0 53 21/1 81 77



# Die Kaffeetafel der IG Jürgenohl



Bei strahlendem Sonnenschein fand am 15. Juni die diesjährige Kaffeetafel der IGJ statt. Für alle Generationen unseres Stadtteils wurde wieder etwas geboten. Für die Großen Kaffee, Kuchen und Musik, für die Kleinen die Hüpfburg, Spiele, die Judo-Vorführung unserer Kinder und das Schnupperangebot zum Mitmachen im Judogi auf der ausgelegten Tatami-Matte.

*Fotos: Angelika Kummer*

