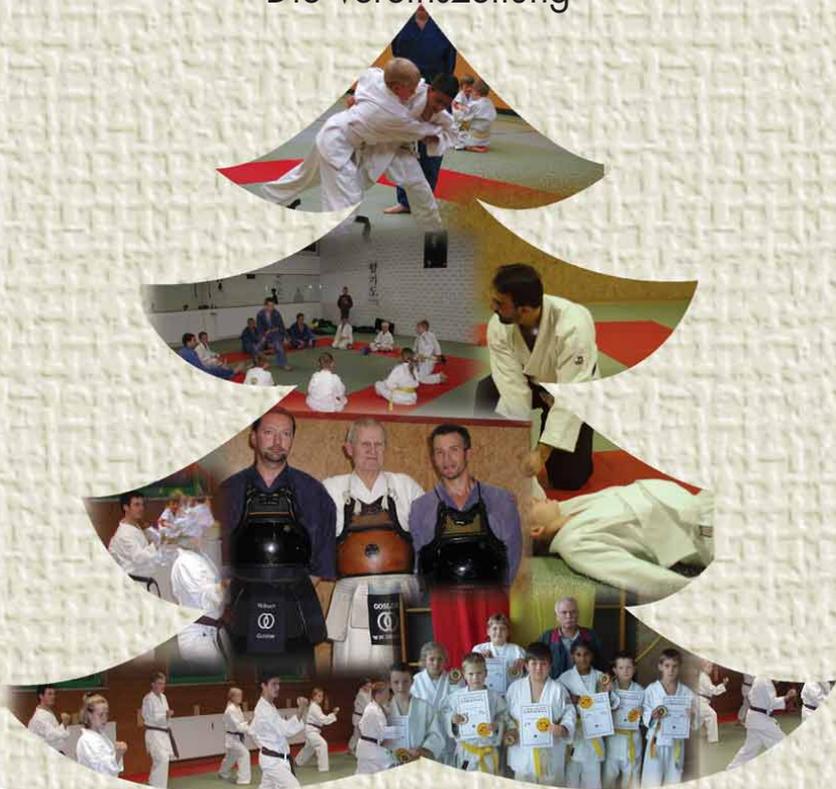


Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO

Die Vereinszeitung



# In dieser Ausgabe



Seite

Kinderjudo wieder in Langelsheim	4-5
Judosafari	6
Safari-Ergebnisse/Weihnachtsturnier 2004	9
Karate-Lehrgang in Goslar	10-11
Ingo Kucz erneut Gasttrainer in Goslar	13
Judo-Landesliga der Herren	14-16
Gesamtprogramm 12/2004	19-22
Unser Weihnachtsrätsel	25
Mit starken Fußtechniken zum Sieg	26-27
Hapkido für Kids	28-29
Judo-Wettkampffregeln Teil 3	30-32
Goslarer Kendoka im Niedersachsenkader	35
26. Eulenturnier in Einbeck	36
Tanto-Jutsu-Do-Prüfung / Fuchscup	37
Adventsmarkt der Interessengemeinschaft Jürgenohl	38

---

## 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)

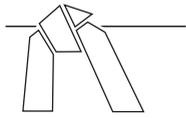
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:  
Wolfgang Kummer  
Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke

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

Auflage: 1.200 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



# Kinderjudo – wieder in Langelshheim



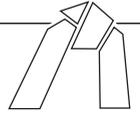
## Judo, der sanfte Weg ...

... das ist die netteste Art jemanden auf's Kreuz zu legen – finden jedenfalls Fritz, Nele, Malte und die beiden Julians. Sie haben schon einen Judo-Grundkurs in Goslar absolviert sind stolze Träger des gelb-weißen oder sogar schon gelben Gürtels und treffen sich jetzt regelmäßig montags in der Turnhalle des Schulzentrums in Langelshheim.

Neu dazugekommen sind seit den Sommerferien Katja, Alex, Hagen, Pascal und Niklas. Alle zusammen bilden sie die neue Judogruppe in Langelshheim, die unter Lei-

tung von Trainer Ralf Kassuhn (3. Dan, Schwarzgurt) und seinem Übungsleiterhelfer Daniel Brückner (3. Kyu, Grüngurt) eifrig trainiert und viel Spaß zusammen hat.

Nach dem Aufbau der „Tatami“, unserer Judomatte, begrüßen wir uns auf japanischer Art mit „Rei“ im Kniesitz. Mit einem lustigen Aufwärmspiel beginnt das Training. Unsere ersten Judowürfe „O-Goshi“ und „O-Soto-Gari“ üben wir regelmäßig. Im Boden üben wir den „Mune-Gatame“, einen Haltegriff. Für unseren ersten Wettkampf im Verein, die Judo-Safari hat unser Trainer Ralf eine „Mini- Judo-Safari“ auf-



gebaut: Wir üben den Hindernislauf, Weitstoß mit einem Medizin-Ball und den „Fliegenden Samurai“. Im Zweikampf kämpfen wir wie ein Sumo-Ringer. Zusammengebundene Gürtel formen einen Kreis, die Kampffläche. Wie die Sumo-Ringer betreten wir den Kreis, legen die Fäuste auf die Matte und versuchen dann blitzschnell und geschickt unseren Partner aus den Ring zu schieben.

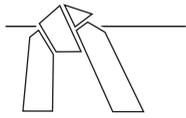
Unsere „fortgeschrittenen“ Judoka kämpfen bereits ein echtes „japanisches Turnier“ aus. Viel zu schnell ist das Training schon wieder vorbei, und wir grüßen ab.

Beim Mattenabbau helfen unsere Eltern tatkräftig mit und wir freuen uns schon auf den nächsten Montag.

Am Nikolaustag hatten unsere Trainer noch eine Überraschung parat. Es gab ein Überraschungspaket mit viel Schoko.....! Habt ihr auch Lust bekommen auf Judo in Langelsheim? Dann schaut doch montags ab 16:15 Uhr einfach mal vorbei und macht mit.

Bis bald und tschüss

**Eure Langelsheimer Trainer  
Ralf und Daniel**



# Judosafari



Bild: Goslarsche Zeitung

Wieder ist am zweiten Novembersamstag eine spannende und lustige Judo-Safari absolviert worden. 89 Judo-Kinder aller Abteilungen des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. traten in der Sporthalle Goldene Aue nach den Regeln des Deutschen Judobundes gegeneinander an.

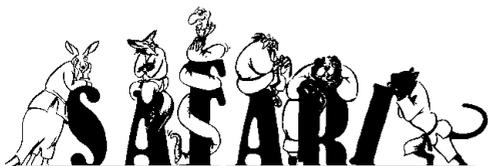
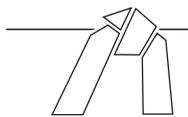
An diesem Breitensportwettbewerb nehmen Jahr für Jahr viele Tausend Judokinder bis 13 Jahren in zahllosen Vereinen des DJB teil. Es ist dabei nicht nur Judo-Können gefragt, sondern auch Geschicklichkeit beim Laufen, Springen und Werfen und nicht zuletzt gestalterisches Können, denn auch ein Bild zum Thema Judo im Verein war anzufertigen.

In Anlehnung an die Gürtelfarben wurden für das Gesamtergebnis natürlich wieder die begehrten Safariauszeichnungen verliehen, die von den kleinen Judoka stolz als Abzeichen auf dem Judogi getragen werden können. 22 gelbe Känguruhs, 22 rote Füchse, 14 grüne Schlangen, 13 blaue Adler, 14 braune Bären und 4 schwarze Panther bevölkern jetzt die Sporthallen.

Judomatten des Vereins. Alle Detailergebnisse sind auf unserer Webseite zu sehen: [www.jkcs-golar.de](http://www.jkcs-golar.de). Die Ergebnisse der braunen Bären und schwarzen Panther seht ihr auf Seite 9.

**Wolfgang Kummer**

# Safari-Ergebnisse/ Weihnachtsturnier 04



## Ausschreibung für das Weihnachtsturnier 2004

Vereinsinterne Judo-Mannschaftsmeister-  
schaften U11/U14

**Zeit:** Sa., den 18. Dezember 2004

### **Ort:**

Dojo in Goslar, Marienburgerstr. 54

### **Teilnehmer:**

Mädchen und Jungen U11 / U14



**Wiegen:** Beginn 13:00 Uhr

### **Preise:**

Wanderpokal für die Siegermannschaft,  
Urkunden für alle TeilnehmerInnen

### **Meldung:**

Jede Judo-Abteilung kann maximal zwei  
Mannschaften melden.



### **Gewichtsklassen:**

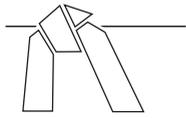
Jungen und Mädchen kämpfen in einer ge-  
mischten Mannschaft aus 7 Gewichtsklas-  
sen. -25, -30, -35, -40, -48, -55, +55 kg  
Mädchen können grundsätzlich eine Ge-  
wichtsklasse tiefer starten

### **Wettkampfmodus:**

abhängig von der Zahl der Mannschafts-  
meldungen

Vorname	Name	Punkte	Abzeichen
Swantje	Fischer	193	brauner Bär
David	Garnon	193	brauner Bär
Constantin	Briegel	195	brauner Bär
Tillmann	Matthaei	196	brauner Bär
Timberly	Kaste	199	brauner Bär
Oliver	Renner	204	brauner Bär
Marlon	Möller	205	brauner Bär
Jonah	Bartels	207	brauner Bär
Johannes	Knollmann	210	brauner Bär
Sabrina	Kay	211	brauner Bär
Steffen	Meinholz	216	brauner Bär
Patrick	Renner	220	brauner Bär
Phillip	Hustedede	221	brauner Bär
Ricarda	Callies	222	brauner Bär
Fabian	Renner	231	schwarzer Panther
Carina	Ehrenberg	240	schwarzer Panther
Antigone	Dyckhoff	246	schwarzer Panther
Aneka	Nimalan	247	schwarzer Panther

w w w . j k c s - g o s l a r . d e



# Karate-Lehrgang in Goslar



## Karatelehrgang vom 06.11. 0 07.11. 2004

Am ersten Wochenende des Novembers fand in unserem Dojo in Goslar wieder ein Karatelehrgang für alle Altersgruppen und Kyu-Grade statt. Mit dabei waren Vereine aus Hildesheim, Braunschweig, Göttingen und Goslar.

Dies war nicht der erste Lehrgang, den Milutin Susnica (Göttingen) und Andreas Buhl (Goslar) zusammen veranstaltet haben.

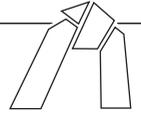
Auch die Teilnehmer dieses Lehrgangs waren sich größtenteils nicht fremd. So konnte man sich seit längerem, da der Pfingstlehrgang dieses Jahr leider für beide Gruppen ausgefallen war, über vieles austauschen.

Es wurden am Samstag 2 Trainingseinheiten für jede Gruppe gegeben.

Da es sowohl Anfänger wie auch fortgeschrittene Teilnehmer gab wurden 3 Gruppen gebildet.

In der ersten Gruppe nahmen Kinder bis zu 12 Jahren und bis zum 6.Kyu teil. Die zweite Gruppe bildeten die Erwachsenen bis zum 6.Kyu, in der dritten trainierten alle ab dem 6.Kyu (Oberstufe). Am Sonntag fand nur eine Trainingseinheit je Gruppe statt, da manche Teilnehmer ihre Kräfte für die darauf folgende Prüfung aufheben mussten.

So war es auch klar das in den Trainingseinheiten größtenteils für die jeweiligen Prüfungen geübt wurde, was allerdings nicht als trocken und langweilig angesehen werden darf. Im Gegenteil: das Training war wieder sehr abwechslungsreich und verblieb auch ohne größere Verletzungen. Die beiden Trainer haben ihr ganzes Können, und Freude am Karate in



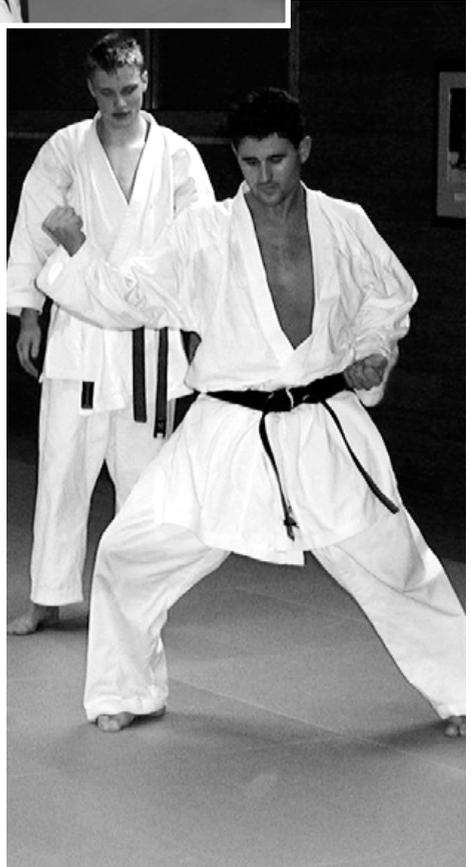
den  
Train-  
ingsein-  
heiten wieder unter Beweis gestellt. Wie zum Beispiel beim Aufwären durch kleine Spiele.

Außerdem trainierten beide mit viel Witz und gingen auf einzelne Fragen ein. Auch Andreas Buhl nahm selbst an Milutin Susnicas Training teil und hatte sichtlich Freude daran.

Bei den Prüflingen stieg die Nervosität spürbar von Einheit zu Einheit an. Als diese dann am Sonntag gegen 14:00 Uhr in die Halle gebeten wurden, hatte sie dann ihren Höhepunkt erreicht und selbst Milutins beruhigende Worte konnten diese nicht unterdrücken. Bei den meisten jedoch legte sich die Nervosität im Laufe der Prüfung, da sich Milutin und Andreas locker und verständnisvoll zeigten.

Es wurden Prüfungen zum 9. bis 2.Kyu abgenommen. Die Prüfung dauerte insgesamt ca. 2 Stunden, bis es zu der erlösenden Nachricht kam, dass alle ihre Prüfung bestanden hatten.

In diesem Moment stand die Erleichterung fast allen ins Gesicht geschrieben und einige waren den Freudentränen nah.



Ein besonderes Lob gab es für Sina Mühlenkamp, die mit 12 Jahren die Prüfung zum 3. Kyu (Braungurt) als Lehrgangsbeste absolviert hat.

Insgesamt war es ein sehr anstrengendes, aber auch erfolgreiches und lustiges Wochenende - nicht nur für alle Teilnehmer sondern auch für beide Trainer.

**Miriam Bothe und Heidi Winkler**

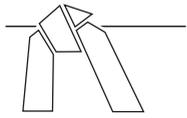
# Ingo Kucz erneut Gasttrainer in Goslar



Viel Spaß hatten über 30 Judokinder am 25. und 26. September. Ein Lehrgangswochenende mit Dojoübernachtung war angesagt.

Ingo Kucz, ehemaliger Seesener Judoka, in der letzten Saison Bundesligakämpfer für die Hertener Panther hat gemeinsam mit dem Betreuer team Cherin, Katharina, Alex, Sebastian, Mark und Wolfgang für ein lehrreiches, lustiges und anstrengendes Wochenende gesorgt. Eine Fortsetzung in 2005 sei versprochen.





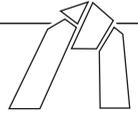
# Judo-Landesliga der Herren



## Judo-Herrenmannschaft auch weiterhin in der Landesliga 2005

In dieser Saison startete die Goslarer Herrenmannschaft in der Landesliga, was durch den letztjährigen Aufstieg als Vizemeister aus der Bezirksliga erst möglich wurde. Insgesamt 16 Mannschaften waren in der Niedersachsenliga gemeldet, wobei an 5 Kampftagen der Landesmeister ermittelt werden sollte. Die Goslarer waren bis auf die Gewichtsklasse bis 60 kg mit Kämpfern besetzt. Das Fehlen dieser Gewichtsklasse war ein Manko, welches sich über die gesamte Saison erstreckte.

Die ersten beiden Begegnungen Anfang und Ende Februar fanden in Goslar statt und wurden vom Goslarer Judoclub veranstaltet. Die Kämpfe gingen gegen starke Mannschaften wie Hannover und Wolfsburg mit 5:2 deutlich verloren. Mehr drin war eigentlich in den Begegnungen gegen Isenbüttel, Benningsen, Großburgwedel und Bremen. Diese Kämpfe gingen teilweise knapp mit 4:3

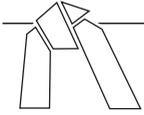


verloren. Hier machte sich das Fehlen der untersten Gewichtsklasse bemerkbar und entschied über Sieg und Niederlage.

Der dritte Kampftag Anfang Mai fand in Lüneburg statt. Das Potential der Mannschaft zeigte sich im Kampf gegen Garbsen, die zu dem Zeitpunkt als Zweiter in der Tabelle hinter Holle stand. Es gab zwar eine Niederlage, die aber mit 4:3 äußerst knapp ausfiel. Hier fehlte das Quäntchen Glück, um doch noch den Sieg zu erkämpfen. Es zeigte sich aber, dass gegenüber den ersten beiden Kampftagen eine erhebliche Leistungssteigerung aller Kämpfer zu sehen war. Nach den ersten drei Kampftagen belegte Goslar in der Tabelle den 15 Rang und stand damit vor Leer, die bisher noch deutlichere Niederlagen einstecken mussten.

Anfang Juni fand der vierte Ligatag in Leer statt. Hier galt es nun, gegen den Ausrichter Leer erstmals in der Liga zu punkten, um nicht auch noch die rote Laterne in der Tabelle zu übernehmen. In der Begegnung wurde es dann doch knapp, als es bis zum letzten Kampf ausgeglichen 3:3 stand. Aber letztendlich hatten die Goslarer das glücklicherer Ende in ihrer Hand und gewannen ihren ersten Kampf in dieser Saison. Ebenso knapp verlief die Begegnung gegen Braunschweig, wobei hier der Gegner im Entscheidungskampf punkten konnte.

Der letzte Kampftag wurde in Holle ausgetragen. Dies war für die Goslarer der erfolgreichste Ligatag mit zwei Siegen gegen Soltau und Hambühren mit jeweils 4:3. Garanten für die Siege waren Fabian Kühn, Benjamin Arandt und Alexander Obenhaupt, die ihre Kämpfe souverän gewannen. Eine Leistungssteigerung während der laufenden Saison zeigte sich bei André Bronowiki. Bei ihm scheint der Knoten



### Für die Landesliga standen folgende Wettkämpfer zur Verfügung:

geplatzt zu sein. Dies deutete sich schon am 3. und 4. Wettkampftag an und fand seinen bisherigen Höhepunkt in Holle. Die Begegnung gegen Holle endete erwartungsgemäß 0:7. Der verdiente Landesmeister ließ keinen Zweifel aufkommen, wer Herr auf der Matte war. Holle hat sich dadurch für die Aufstiegskämpfe zur Regionalliga qualifiziert und ist jetzt im November auch kampfflos aufgestiegen. Für die Goslarer hat sich die Tabellsituation trotz der zwei Siege nicht verändert und endete mit Platz 15.

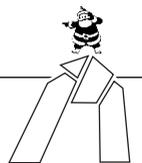
Trotzdem ist für Goslar auch 2005 die Teilnahme in der Niedersachsenliga gesichert, weil einige andere Mannschaften ihre Teilnahme für 2005 zurückgezogen haben.

- |          |  |
|----------|--|
| -66 kg   | Benjamin Arandt<br>und Marc Moll   |
| -73 kg   | Tobias Klauer<br>und Stefan Pieper   |
| - 81 kg  | Jörg Bredthauer, Julian<br>Dimsat, Fabian Kühn,<br>Jan Haufe und Alexander<br>Obenhaupt    |
| - 90 kg  | in der Gewichtsklasse<br>kämpften Jörg Bredthauer,<br>Alexander Obenhaupt und<br>Jan Haufe |
| - 100 kg | André Bronowiki  |
| + 100 kg | in der Gewichtsklasse<br>kämpfte Fabian Kühn   |

**Jörg Bredthauer**

# Gesamtprogramm 12/04

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



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

montags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene
montags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, neuer Anfängerkurs ab 1/2005
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene
montags	19:30-21:00 Uhr	Judo für „Ältere“
dienstags	16:15 – 17:45 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 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00	Erwachsene

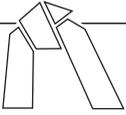


## HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

## QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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



## **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 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

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

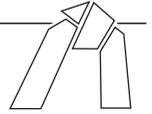
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
---------	-------------------	----------------------------

## **AIKIDO IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

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

## **KENDO IN GOSLAR** (Marienburger Str.54)

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



## JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

### BAD GANDERSHEIM (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

### LANGELSHEIM (kleine Turnhalle am Schulzentrum)

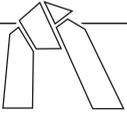
montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

### SEESEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining

dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining

freitags 18:00 – 20:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene



## KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

**SEESSEN** (Sporthalle Jahnstraße)

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

**LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN** (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene



### AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

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

### MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einmalige Aufnahmegebühr bei Beitritt	ein Monatsbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 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.

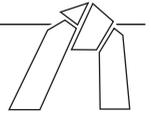
Marienburger Straße 54, 38642 Goslar,  
Telefon 0 53 21/8 10 33, Internet: [www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)

Bankverbindungen:

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

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

# Unser Weihnachtsrätsel



Liebe Kinder,



eure diesmalige Rätselaufgabe ist etwas knifflig.

Überall auf den 40 Seiten dieses Do-Heftes haben sich große und kleine Weihnachtsmänner versteckt. Findet sie alle und zählt sie.

Die richtige Anzahl auf eine Postkarte schreiben und ab damit an unsere Geschäftsstelle: JKCS Goslar e.V., Marienburger Str. 54, 38642 Goslar.

Aus den richtigen Einsendungen zieht unsere Glücksfee am 31.12.2004 wieder einen glücklichen Gewinner eines Einkaufsgutscheins über 15,- Euro. Bitte nicht traurig sein, dass nur einer gewinnen kann. Ich bin sicher, dass ihr alle lieb und brav wart und der Weihnachtsmann schon am Heiligabend mit vielen Geschenken zu euch allen nach Hause kommt!

Viel Spaß beim Zählen und ein frohes Weihnachtsfest

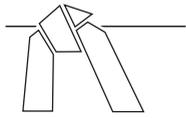
wünscht Wolfgang



Aus den vielen richtigen Einsendungen mit den markierten 15 Sportbegriffen des letzten Rätsels hat unsere Glücksfee Angelika als gemeinsame Gewinnerinnen Nina und Fabienne Heine aus Liebenburg herausgefischt.

Herzlichen Glückwunsch!





# Mit starken Fußtechniken zum Sieg



Foto: Holly

## Mark Holly holte sich Judo-Bezirksmeisterschaft

Am 03. Oktober fanden in Isenbüttel die Bezirkseinzelsmeisterschaften der U 14 (Jahrgang '91, '92, '93) im Judo statt.

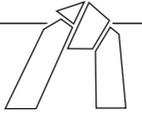
Als Vertreter des JKCS Goslar holte sich Marc Holly aus Clausthal in der Gewichtsklasse -60 Kg souverän den Titel.

Gleich seinen ersten Kampf gewann er recht schnell mit O Uchi gari und erhielt dafür einen Ippon. Auch die nächsten Kämpfen entschied Marc allesamt durch eine Fußtechnik vorzeitig, so das er sich sehr klar für das Finale qualifizieren konnte.

Im Finale dauerte es auch nicht lange bis er wieder mit einer Fußtechnik sich in den Vorteil eines Haltegriffes bringen konnte. Sein Gegner war aber in der Lage und befreite sich aus diesem Haltegriff und so wurde der Finalkampf dann weiter im Stand fortgesetzt. Wieder konnte Marc eine saubere Technik an seinem Gegner anbringen, die dann im Boden mit einem Haltegriff zum Finalsieg führte.

Dieser Sieg war gleichzeitig die Startberechtigung für die Landeseinzelsmeisterschaft am 31. Oktober in Osnabrück.

Als weiter Starterin des JKCS Goslar qualifizierte sich Aneka Nirmalan bei den Mädchen bis 33 kg durch den zweiten Platz in ihrer Gewichtsklasse. Beide Judoka schieden in Osnabrück leider vorzeitig aus.



Weniger Glück hatten ebenfalls Antigone Dykhoff sowie Patrick und Fabian Renner, die schon in Isenbüttel vorzeitig ausschieden.

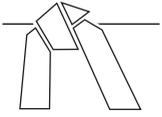
Erfolge beim Fuchs-Cup in Nordstemmen:

Anne Tabea Schwalbe war in der U11 w am Start und gewann einen Kampf in ihrem recht starken Pool und belegte den 4. Platz.

Sven Holly und Sebastian Häder starteten in der U17 m und schafften beide einen 2. Platz in ihrem Pool. Beide gewannen alle Kämpfe bis auf den letzten und musste sich jeweils nur dem Poolsieger geschlagen geben.

**Reiner Holly**





# Hapkido für Kids



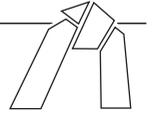
## Hapkido für Kids!

Seit dem 4. November gibt es in unserem Verein eine neue Gruppe in der Hapkido für Kinder und Jugendliche angeboten wird. In dieser Gruppe, die immer donnerstags von 17:30–18:30 Uhr trainiert, ist das Training speziell auf die Anforderungen und Fähigkeiten von 10–15-jährige abgestimmt. Neben Fußtritten, Schlägen, Würfeln und Hebeltechniken, werden Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Erfassen von ungewohnten Situationen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit ebenso geübt, wie Körperbeherrschung und Disziplin.

Beim ersten Training, das von dem Hapkido-Trainer Peter Sand geleitet wurde,

bevölkerte leider erst eine kleine Gruppe Kinder und Jugendliche die untere Matenfläche unseres Dojangs (koreanisch für Übungsraum) in der Marienburger Straße. Nach einer Aufwärmphase wurden die Anwesenden mit den ersten Fußtritten vertraut gemacht, die danach gleich an der Pratte (Schlagkissen) erprobt wurden. Mit großem Engagement waren alle bei der Sache und es war eine Freude zu sehen, wie schnell das gezeigte umgesetzt wurde.

Darauf folgte eine Übungseinheit, in der die wichtigste Grundregel der Selbstverteidigung trainiert wurde, das Abstandhalten. Das Vermeiden von handgreiflichen Auseinandersetzungen steht beim Hapkido weit vor dem eigentlichen Anwenden von Techniken. Daher ist die



Übung zur Prävention ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Das letzte Drittel der Trainingseinheit wurde genutzt um die ersten Techniken für das Prüfungsprogramm zu trainieren. Dabei kommt es besonders auf Körperkoordination an, was für jeden Anfänger schon eine gewisse Herausforderung darstellt. Aber Hapkido kann man ja nun auch nicht an einem Tag erlernen und wir wollen ja auch die nächsten Donnerstage noch etwas gemeinsam zum Trainieren haben. Zum Schluss konnten sich alle beim Krafttraining noch etwas auspowern und dann war die erste Hapkidostunde schon vorbei.

Es wäre schön, wenn in Zukunft noch einige neue TeilnehmerInnen Interesse und Zeit finden würden mitzumachen. Denn: um so stärker die Trainingsbeteiligung, um so mehr Spaß macht das Training.

Natürlich gibt es auch weiterhin, für alle über 15 Jahre, die Möglichkeit Hapkido zu lernen.

Jeden Dienstag von 19:30–21:30 Uhr und Freitag von 18:30 – 20:15 Uhr können alle die neugierig geworden sind an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen.

### Die Hapkido-Gruppe Goslar

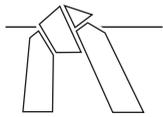


## WICHTIG



Bitte teilen Sie Adressen- oder Kontodatenänderungen umgehend unserer Geschäftsstelle mit. Immer wieder kommt es zu überflüssigen Kosten und Verwaltungsaufwand, weil Mitgliederdaten sich geändert haben.

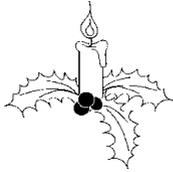
Einfach rechtzeitig eine Postkarte, ein E-Mail oder ein Anruf an die Geschäftsstelle hilft Ärger vermeiden.



# Judo-Wettkampffregeln

## Teil 3

Der nun folgende abschließende Teil der Judo-Wettkampffregeln bezieht sich auf den Bodenkampf mit den dazugehörigen Wertungen.



### Teil 3: Wertungen im Boden

Der Bodenkampf teilt sich im wesentlichen in drei Bereiche auf: Haltegriffe, Hebeltechniken und Würgetechniken. Je nachdem, welche Technik angewendet wird, ergeben sich die folgenden Wertungen.

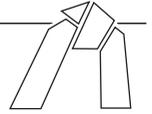
#### Haltegriffe:



- Koka: Gegner wird 10 - 14 Sek. gehalten
- Yuko: Gegner wird 15 - 19 Sek. gehalten
- Waza-ari: Gegner wird 20 - 24 Sek. gehalten
- Ippon: Gegner wird 25 Sek. gehalten

Hinweis: Hat der, der gerade den Haltegriff hält, schon eine Waza-ari-Wertung, so muss er nur noch 20 Sek. halten. Denn bei 20 Sek. erhält er einen Waza-ari und der addiert sich mit dem schon vorhandenen Waza-ari zu Ippon.

Besuchen Sie den Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.  
auch im Internet unter: [www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)



Bei den Haltegriffen sind noch zwei Begriffe wichtig.



Osaekomi = Haltegriff zählt



Toketa = Haltegriff gelöst

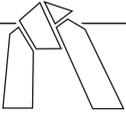
Erst wenn der Gegner **richtig** im Haltegriff liegt, d. h. mit dem Rücken auf der Matte liegt und kontrolliert wird, wird das Kommando „Osaekomi“ gegeben. Ab dann beginnt auch die Zeit zu zählen. Das Kommando „Toketa“ wird erteilt, wenn der Haltegriff gelöst ist, d. h. der Gegner praktisch aus eigener Kraft aufstehen kann. Die Zeit wird gestoppt und es erfolgt eine Wertung (siehe oben).



Hinweis:



Dies ist noch kein Haltegriff !!!



## Hebeltechniken:



Ippon: Durch Abklopfen (min. 2 Mal) oder Schmerzensäußerung des Gegners gibt es Ippon (ab U17 und älter). U14: bei gestrecktem Arm gibt es Ippon  
U11: Hebeln ist bei U11 verboten

## Würgetechniken:



Ippon:  
Durch Abklopfen (min. 2 Mal) oder Schmerzensäußerung des Gegners gibt es Ippon (ab U17 und älter).  
U14: Würgen ist bei U14 verboten  
U11: Würgen ist bei U11 verboten

Dies war nun der letzte Teil der Judo-Wettkampffregeln. Ich hoffe, dass durch diese Serie einige Fragen geklärt werden konnten. Wie anfangs schon erwähnt gibt es noch einige Sonderregelungen und weitere Handzeichen (z. B für Bestrafungen). Diese hier noch vorzustellen würde sicherlich den Rahmen sprengen, vor allem, weil sich die Wettkampffregeln im Detail immer wieder ändern und den Erfordernissen für einen fairen Wettkampf angepasst werden. Für weitere Fragen stehen die Trainer sicherlich gerne zur Verfügung.

**Text:** Alexander Obenhaupt

**Fotos:** Peter Sand

**Mitwirkende:** Stefan Pieper, Marc Moll

# Goslarer Kendoka im Niedersachsenkader

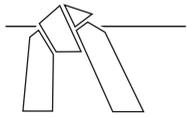


Die Goslarer Kendoka Patrick Hübsch und Ulrich Sievers (im Bild mit ihrem Trainer Wolfgang W. Demski) wurden für die Niedersächsische Landesauswahl für die Teilnahme an der Deutschen Kendo-Mannschaftsmeisterschaft am 28. 11. 2004 in Frankfurt/Main nominiert.

Kendo hat sich in Goslar mittlerweile fest etabliert. Über 30 Mitglieder zählt die ä-

ßerst rege Abteilung in unserem Club inzwischen. Neuanfänger sind gern gesehen während der Trainingszeit montags ab 19:30 Uhr in der Sporthalle Sudmerbergschule.

**Foto W. Kummer**



# 26. Eulenturnier in Einbeck



## Wieder tolle Erfolge im Judo beim 26. Eulenturnier in Einbeck

Bei dem diesjährigen Eulenturnier in Einbeck am 10.10.04 erkämpften sich die Judoka der Judo-Karate-Sportschule Goslar, Außenabteilung Kreiensen/Greene und Bad Gandersheim wieder hervorragende Plätze, obwohl sich einige Spitzenkämpfer bereits im Urlaub befanden.

Den 1. Platz in der Gewichtsklasse -31 kg erkämpfte sich Kristina Kofler, die alle ihre Kämpfe durch Ippon gewonnen hat.

Ein weiterer 1. Platz -51 kg ging an Swantje Fischer, die ebenfalls ihre Kämpfe durch Ippon gewonnen hat.

Einen tollen Erfolg erzielte auch Aneka Nirmalan, sie erkämpfte sich in der Gewichtsklasse - 31 kg den 2. Platz.

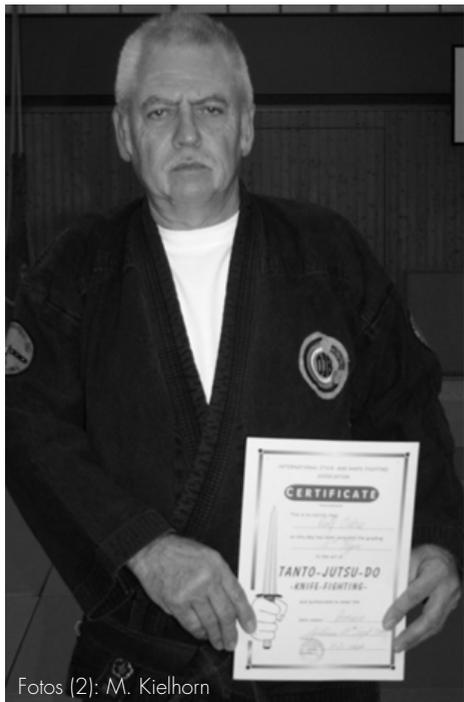
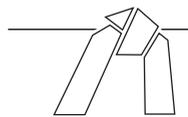
Ein 1. Platz in der Gewichtsklasse -24,5 kg ging an Emil Kofler, der auch seine Kämpfe vorzeitig durch Ippon gewonnen hat. In der gleichen Gewichtsklasse belegte Maximilian Mahn den 2. Platz.

Marcel Armbrecht (- 25,5 kg) erkämpfte sich einen 3. Platz, ebenfalls einen 3. Platz belegte Jan-Philipp Kassigkeit in der Gewichtsklasse -50 kg. In der Gewichtsklasse -26,5 kg belegte Johannes Knollmann den 5. Platz.

Die Judokämpfer wurden von Liz.-Trainer R. Oelze auf dem Turnier betreut, außerdem hatte er alle Judoka sehr gut auf dieses Turnier vorbereitet.

Desweiteren sind die Erfolge auf das spezielle Wettkampftraining am Mittwoch zurückzuführen, welches von den Mitgliedern gut besucht wird.

# Tanto-Jutsu-Do-Prüfung / Fuchscup



Fotos (2): M. Kielhorn

## Rolf Oelze: Tanto-Jutsu-Do-Prüfung



Judo-Trainer Rolf Oelze aus Kreiensen – langjähriger Außenstellenleiter der Judo-Karate-Sportschule Goslar in Kreiensen-Greene und Bad Gandersheim – hat eine neue Qualifikation erreicht.

Er gehörte mit 62 Jahren als mit Abstand ältester Teilnehmer zu einer insgesamt 20-köpfigen Lehrgangs- und Prüfungsgruppe im MSDO-Ausbildungszentrum Northeim

und erreichte dort unter den kritischen Augen der Euro-Trainer Martin Witschorke (8. Dan) und Hans-Jürgen Fiedler (Berlin/7. Dan) im Tanto-Jutsu-Do (Messerkampf) den 1. Kyu (Braun-Gurt) der „International Stick- and Knife-Fighting Association“. Bereits seit sechs Jahren ist Rolf Oelze auch Lizenz-Trainer für Tanto-Jutsu-Do.



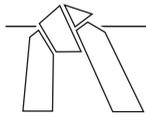
Beim Fuchscup in Nordstemmen erkämpften Patrick und Fabian Renner jeweils einen dritten Platz in ihrer Gewichtsklasse.

## DIE JUDO-GESCHENKIDEE

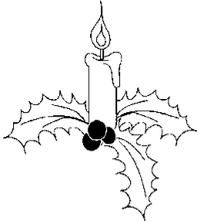
**Video: „Der Prüfungsratgeber vom 8.–5. Kyu“, 74 Min.**

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 –



# Adventsmarkt der IG Jürgenohl



Wie mittlerweile seit vielen Jahren lädt die Interessengemeinschaft Jürgenohl (IGJ) wieder zum Adventsmarkt auf dem Jürgenohler Markt

ein. Am 5. Dezember ab 14:30 Uhr startet das Ereignis mit vielen Überraschungen, die auch mit Unterstützung durch den Stadtteilverein Jürgenohl/Kramerswinkel und der Bürgerbücherei vorbereitet wurden.

Die besondere Attraktion in diesem Jahr wird der überlebensgroße Lebkuchennikolaus sein. Alle die neugierig geworden sind, egal ob groß oder klein sind herzlich zum Jürgenohler Adventsmarkt eingeladen.

Die IGJ wünscht auf diesem Wege allen Lesern des Do-Heftes eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Für die IGJ

**Axel Biese**



Im Namen des Judo-Karate-Club Sport-  
schule Goslar e.V. wünsche ich allen un-  
seren Lesern, Mitgliedern, Förderern, Inse-  
renten und Werbepartnern ein fröhliches  
Weihnachtsfest und einen guten Start in  
das Jahr 2005. Vielen Dank für Ihr Inter-  
esse, Ihre Treue zum Verein und Ihre Unter-  
stützung unserer sportlichen Aktivitäten.

*Wolfgang Kummer*

Wolfgang Kummer

