

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DOJO

# Die Vereinszeitung

## Schöne Judo-Erfolge bei Turnieren im Advent erzielt

Oelze-Schützlinge bei Titelkämpfen erfolgreich  
Bad Gandersheim / Kreiensen-Greene (Kos). Die Nachwuchs-Judokas der Außenabteilungen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene haben bei drei externen Wettkämpfen Spitzenplätze erreicht. Lizenz-Trainer Rolf Oelze und sein Assistent Tobias März werteten die Top-Platzierungen als ein Indiz für die Fortschritte durch unseren Mattensportförderungs-

fünf bis 35 kg und Marius Pfan auf Rang fünf bis 38 kg. B. Weick hielten Gierst Grubbe (Jahre) auf Platz zwei (bis 2 Jahre) und Collin Grube (sechs auf Platz drei bis 26 kg) auf Platz drei bis 26 kg. zuge und hervorragende men und hervorragende erreichte. Beim „Zweite ringer Blitz-Pool-Tür 11“ konnten fünf Judo Oelze-Gruppen im V. der 70 Teilnehmer

## Rolf Oelze: Trainer-Lizenz erweitert

Judo-Lizenz-Trainer Rolf Oelze (rechts) von den Außengruppen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene der Judo-Karate-Sportschule Goslar hat nach mehrmonatigem Intensivtraining bei Martin Wietschorke, dem Northeimer Eurotrainer MSDO / ISKFA (Modern Self Defensiv Organisation / International Stick and Knifefighting Association) die Prüfung zur Trainer-Lizenz für die Bereiche „Moderne Selbstverteidigung“ und „Tanto Jutsu Do“ erfolgreich absolviert. Rolf Oelze kann jetzt das sportliche Angebot seines Vereins um eine Abteilung für „Moderne Selbstverteidigung“ für Frauen und Männer bereichern. Desweiteren ist ein Lehrgang in „Moderne Selbstverteidigung“ in Kooperation mit dem Northeimer Eu-

## Judo-Außenabteilungen: Zwölf neue Vereinsmeister/innen sind ermittelt

Hervorragende Leistungen in Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene

reien. Sifkan Laubme. In der Kategorie bis 38 kg setzte sich Adrian Knolle vor Liestrich Sander Ver-Meister und Vizemeister 45 Rolf 18. Matthias Blackz vor Alford und Benjamin Auke. (bis 57 kg) und Oelze Schläger vor Elias Kung (über 57 kg). In der Außenabteilung Kreiensen-Greene gab es in der Klasse U 11 folgende Platzierungen und Placierung: Bis 17 kg: Fern Radlows vor Nik Schläger. Bis 20 kg: C

Im Januar 2003 insgesamt vier neue Anlagenleiter/innen im Judo und JKD. Teilnahme werden vier Wochenlang kostenlos ausgebildet. Das Turnier im Bad Gandersheim bis 20 Uhr für Samstag von 10 bis 18 Uhr für Sonntag und 10 bis 18 Uhr für Samstag und 10 bis 18 Uhr für Sonntag.

### Anfangslehrgänge starten



# 35 JAHRE JUDO IN BAD GANDERSHEIM

# 25 JAHRE JUDO IN BAD GANDERSHEIM

# In dieser Ausgabe



	Seite
Judo-Jubiläum in Greene – Gandersheim . . . . .	4–9
Wir gratulieren unseren Vereinsjubilaren 2003 . . . . .	11
Judo für „Ältere“ . . . . .	12–13
Schlittschuhlaufen anstatt Karate . . . . .	14
Gesamtprogramm . . . . .	17–20
Goslarer Judoka bestanden Prüfung . . . . .	23
Mit allen Sinnen – Atem und Bewegung erleben . . . . .	24
Judo-Bezirksmeisterschaften U 17 in BS / Hallo liebe Eltern . . . . .	25
Bewegung lässt Pfunde purzeln . . . . .	25
Karsten Hunke neuer Trainer in Goslar . . . . .	27
Herrendusche – vorher – nachher ??? . . . . .	28
Dojo-Umwelt- und Energiebericht für 2002 . . . . .	31
Judo-Termine für 2003 . . . . .	32
Kampfrichterzeichen . . . . .	33
Jahreshauptversammlung IG Jürgenohl . . . . .	34

---

## I M P R E S S U M

Herausgeber:

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.

38642 Goslar

Telefon (0 53 21) 8 10 33

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

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Wolfgang Kummer

Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke

Druck:

Papierflieger

Telemannstraße 1,

38678 Clausthal-Zellerfeld

Auflage:

900 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



Vereinsmeister/innen und Spitzenplatzierte der Judo-Außenabteilungen.  
Foto: M. Kielhorn

## Judo-Außenabteilungen: Zwölf neue Vereinsmeister/innen sind ermittelt

Hervorragende Leistungen in Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene

**Bad Gandersheim / Kreiensen-Greene (kns).** Von hervorragenden Leistungen auf den Matten begleitet waren die kürzlich ausgetragenen Vereinsmeisterschaften in den Außenabteilungen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene der Judo-Karate-Sport-schule Goslar. Lizenz-Trainer Rolf Oelze und sein Assistent Tobias Märkl konnten sehr zufrieden mit ihren jungen Schützlingen sein.

Insgesamt wurden zwölf neue Titelträger ermittelt. Mit den entsprechenden Urkunden erhielt jeder Teilnehmer eine kleine Weihnachtsüberr-schung überreicht. Fünf Meister stellt die Außenabteilung Bad Gandersheim. In der Klasse U 11 bis 24 kg siegte Gerrit Grube vor Collin Grube und

Sofian Lahmar. In der Kategorie bis 38 kg setzte sich Adrian Kolk vor Heinrich Sander durch.

Meister und Vizemeister U 14: Mathies Macke vor Marcel Yusef (bis 42 kg), Moritz Mohr vor Benjamin Anke (bis 55 kg) und Caren Schlange vor Elena Comis (über 57 kg).

In der Außenabteilung Kreiensen-Greene gab es in der Klasse U 11 folgende Titelträger und Platzierte: Bis 15 kg: Leon Radünz vor Nils Schöne-mann, bis 20 kg: Oliver Renner vor Emil Knöfler, bis 24 kg: Mirko Tappe vor Simon Wehe, bis 26 kg: Fabian Renner vor Gerrit Grube; Jonas Blötz vor Tim Bläsche und Fabio Kirk; bis 35 kg: Marius Michael Pfau vor Patrick Hermenau, Dennis Schünemann und Merlin Lang-

heim und bis 26 kg: Christina Knöfler vor Julia Wüstefeld.

### Anfängerlehrgänge starten

Im Januar 2003 beginnen wieder neue Anfängerlehrgänge im Judo und MSD. Teilnehmer/innen werden vier Wochen lang kostenlos ausgebildet. Das Training in Bad Gandesheim findet jeweils dienstags von 18 bis 20 Uhr für Kinder und Jugendliche ab sechs Jahre in der Sporthalle des Roswitha-Gym-nasiums statt. Training in der Sporthalle der Grundschule Greene: donnerstags von 18 bis 20 Uhr für Kinder und Jugendliche ab sechs Jahre (Judo) und von 20 bis 22 Uhr für Erwachsene (Judo und MSD-Training). Auskunft unter Telefon (05563) 6843 oder (0172) - 2324346.

# Judo-Jubiläum in Greene und Gandersheim



Foto: R. Oelze

## 35 Jahre Judo in Bad Gandersheim

## 25 Jahre Judo in Kreiensen-Greene

Rolf Oelze als Mann der ersten Stunde in Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene

Die Judoaußenabteilungen Bad Gandersheim und Kreiensen Greene begehen in diesem Jahr ihr 35 bzw. 25 jähriges Jubiläum. Mann der ersten Stunde war in beiden Fällen Rolf Oelze, der durch sein jahrelanges Engagement die beiden Abteilungen betreut.

Angefangen hat alles vor 35 Jahren am ersten Juni 1968 in Bad Gandersheim. Dort haben Peter Zinnecker, Wolfgang Hasprich und Rolf Oelze den Judosport durch Gründung einer Außenabteilung der mit 5 Jahren noch jungen Judosport-schule in Goslar aus der Taufe gehoben. Peter Zinnecker hatte in Bad Gandersheim das Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 1978 geleitet. Vom

1979 bis 1992 leitete Wolfgang Hasprich das Training für Erwachsene. Der Judosport ist aus Bad Gandersheim nicht mehr wegzudenken und dort eine feste kulturelle Institution geworden. Seit nunmehr 15 Jahren betreut Rolf Oelze die Abteilung allein. Zur Seite standen ihm Ralf Borgolte, Thomas Ernhardt, Thomas Schwitalla, Oliver Wernicke und heute Tobias Märkl als talentierte Übungsleiter-assistenten.

Im März vor 25 Jahren gründete Rolf auch die Abteilung in Kreiensen-Greene und betreut diese ununterbrochen. Nicht zuletzt Erfolge auf Bezirksmeisterschaften bis hin zu Deutschen Meisterschaften machten Rolf als Trainer und Betreuer in unserem Bezirk populär. Auch in Greene ist die Judoabteilung eine feste Institution im Leben der Gemeinde. Junge und alte Judoka sind nicht nur sportlich auf der Matte aktiv, sondern sind natürlich bei Festumzügen und Umweltschutzaktionen und sonstigen Veranstaltungen präsent. Als sport-



Erfolgreiche Judokas mit ihren Urkunden und Medaillen von Turnier-Erfolgen. Foto: M. Kielhorn

## Schöne Judo-Erfolge bei Turnieren im Advent erzielt

Oelze-Schützlinge bei Titelkämpfen erfolgreich

**Bad Gandersheim / Kreiensen-Greene (kns).** Die Nachwuchs-Judokas der Außenabteilungen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene haben bei drei externen Wettkämpfen Spitzenplätze erreicht. Lizenz-Trainer Rolf Oelze und sein Assistent Tobias Märkl werteten die Top-Platzierungen als ein Indiz für die Fortschritte der jungen Mattensportler durch ein gezieltes Talentförderungs-training. Bei den Bezirksmeisterschaften der Klasse U 11 in Braunschweig konnten sich folgende Kämpfer auszeichnen: Gerrit Grube als Bezirks-Vize-meister bis 26 kg, Fabian Renner auf Platz drei bis 29 kg, Dennis Schünemann auf Platz fünf bis 35 kg und Marius Pfau auf Rang fünf bis 38 kg. Beim Weihnachtsturnier in Schönebeck haben Gerrit Grube (acht Jahre) auf Platz zwei (bis 23 kg) und Collin Grube (sechs Jahre) auf Platz drei bis 26 kg als einzige Niedersachsen teilgenommen und hervorragende Ränge erreicht. Beim „Zweiten Göttinger Blitz-Pool-Turnier U 11“ konnten fünf Judokas der Oelze-Gruppen im Vorderfeld der 70 Teilnehmer gewertet werden: Gerrit Grube auf Platz zwei bis 28 kg, Fabian Renner auf Platz drei bis 30 kg, Merlin Langheim auf Platz vier bis 33 kg, Marius Pfau auf Rang vier bis 37 kg und Dennis Schünemann auf Platz fünf bis 37 kg.

lich erfolgreichste Judokas sind zu nennen: Thomas Erhardt, Thomas Schwitalla, Oliver Wernicke, Holger Wilhelm, Heiner Wilhelm, Oliver Drews, Felix Dörris, Gerrit Grube, Stefanie Wagner und Angelika Hellmann.

Nicht unerwähnt bleiben darf bei allen Verdiensten Rolfs natürlich das stete Wirken seiner Frau Inge für die Judoabteilung. Sie war und ist immer zur Stelle wenn es um Schriftverkehr und Abrechnungen, um Weihnachtstützen und Betreuung geht.

Rolf betreut und leitet noch heute Judoabteilungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, was ihm auch noch nach den vielen Jahren immer noch Spaß macht und Freude bereitet. Zur Seite steht ihm auch hier dabei der Nachwuchs in der Gestalt von Tobias Märkl und Arnuar Lamar, die damit eine feste Größe im Trainingsablauf geworden sind.

Rolf ist seit 1977 Lizenztrainer für Judo und Selbstverteidigung. Seinen ersten Dan

hat er seit 1978 inne. Für moderne Selbstverteidigung erwarb er den Trainerschein 1998 und hat seit 2002 den ersten Kyu. Auch für die Sportart Tanto Jutsu-Do besitzt er den ersten Kyu seit 2002.

Darüber hinaus hat sich Rolf auch als Kampfrichter engagiert. Er war von 1976 bis 1980 Kampfrichter auf Kreisebene und von 1981 bis 1986 im Bezirk. Seit 1979 bis jetzt hat Rolf ca. 1.000 Kyu-Prüfungen abgenommen! Auch als Wettkämpfer hatte sich Rolf engagiert. 1976 hat er in der Goslarer Mannschaft mitgekämpft, die in der Landesliga startete. 1977 und 1980 hatte er dann in der Oberliga mitgemacht und von 1986 bis

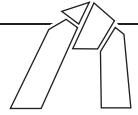


Foto:  
M. Kielhorn

Die Lokalpresse, das "Ganderheimer Kreisblatt" berichtet immer wieder mit Fotos und Artikeln sehr ausführlich über die Aktivitäten und Erfolge der Judogruppen in Bad Gandersheim und Greene.



Foto: R. Oelze

### Rolf Oelze: Trainer-Lizenz erweitert

Judo-Lizenz-Trainer Rolf Oelze (rechts) von den Außengruppen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene der Judo-Karate-Sport-schule Goslar hat nach mehrmonatigem Intensivtraining bei Martin Wietschorke, dem Northeimer Eurotrainer MSDO / ISKFA (Modern Self Defensiv Organisation / International Stick and Knife-fighting Association) die Prüfung zur Trainer-Lizenz für die Bereiche „Moderne Selbstverteidigung“ und „Tanto Jutsu Do“ erfolgreich absolviert. Rolf Oelze kann jetzt das sportliche Angebot seines Vereins um eine Abteilung für „Moderne Selbstverteidigung“ für Frauen und Männer bereichern. Desweiteren ist ein Lehrgang in „Modern Self Defense“ in Kreiensen mit dem Northeimer Eurotrainer Martin Wietschorke in diesem Jahr geplant.

1989 war er in der Bezirksligamannschaft von Kreiensen / Greene aktiv.

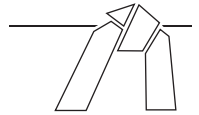
Für seinen langjährigen Einsatz in der Verbreitung des Judo-sports wurde Rolf Oelze vom Niedersächsischen Judo-Verband bereits vor 5 Jahren mit der silbernen Ehrennadel des Verbandes geehrt.

Die Feierlichkeiten für das Jubiläum in Kreiensen-Greene sind für den 29. März

geplant. Im Namen des gesamten Vorstandes des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. bedanken wir uns herzlich bei Rolf Oelze für seine verdienstvolle Tätigkeit.

Jörg Bredthauer  
Wolfgang Kummer

# Wir gratulieren unseren Vereinsjubilaren 2003



## 10 Jahre Mitglied:

Vorname	Nachname	Eintritt	Abteilung
Marcel	Noee	15.01.1993	Judo Clausthal-Zellerfeld
Birgit	Edel	01.03.1993	Gymnastik Goslar
Anna-Maria	Keitel	01.03.1993	Gymnastik Goslar
Heidi	Salge	01.03.1993	Gymnastik Goslar
Eva	Holzberger	01.04.1993	Gymnastik Goslar
Ruth	Lindemeier	01.04.1993	Gymnastik Goslar
Julian	Dimsat	01.08.1993	Judo Goslar
Nina	Schubert	01.08.1993	Karate Wolfshagen
Jan	Haufe	01.09.1993	Judo Goslar
Helga	Barner	01.09.1993	Gymnastik Goslar
Margit	Krpoun	01.09.1993	Gymnastik Goslar
Renate	Müller	01.09.1993	Gymnastik Goslar
Mike	Meyer	01.09.1993	Karate Wolfshagen
Christina	Hesse	01.10.1993	Gymnastik Goslar
Christel	Hoheisel	01.10.1993	Gymnastik Goslar
Tobias	Fischer	01.11.1993	Judo Liebenburg
Christian	Breuer	01.12.1993	Judo Liebenburg

## 30 Jahre Mitglied:

Vorname	Nachname	Eintritt	Abteilung
Inge	Biewend	01.04.1973	Gymnastik Goslar
Hans-Jürgen	Breust	01.10.1973	Judo Liebenburg

## EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DES JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

**Termin:** Sa., 22. März 03, **Uhrzeit:** 15:00 Uhr, **Ort:** Gastst. Kramers Eck, Robert-Koch-Str. 15

Die Tagesordnung wird per Aushang bekanntgegeben.

Es finden Neuwahlen zum Vorstand statt. Stimm- und Antragsberechtigt sind gemäß §13 der Satzung alle Mitglieder über 16 Jahre. Eltern jüngerer Mitglieder sind gern als Gäste eingeladen. Anträge müssen bis zum 14. März 2003 in der Geschäftsstelle eingereicht werden.

Wolfgang Kummer



# Judo für „Ältere“



## Die ersten Erfahrungen einer neuen Trainingsgruppe

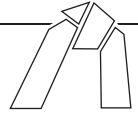
Seit Anfang Januar gibt es montags ab 19:30 Uhr im oberen Dojo ein besonderes Trainingsangebot: Judo für „ältere“ und nicht wettkampforientierte Menschen. 7 - 8 Teilnehmer waren es an jedem Montag bisher, die neue Seiten des Judo entdecken und erkunden oder als absolute Newcomer erstmals kennenlernen wollten.

Das sind zum Beispiel Katja und Steffi, die Judo aus der Vergangenheit in guter Erinnerung haben und eine Alternative zu wettkampforientiertem Training gesucht

haben. Da ist Heidrun, die schon lange auf eine solche Wiedereinstiegsmöglichkeit gewartet hat. Da sind auch Hajo und Kai-Uwe die als erwachsene Neueinsteiger diese Sportart vielleicht neu für sich entdecken. Und da sind auch Bruno, Bodo, Ralf, Thorsten oder Reiner, die als ehemalige echte Judowettkämpfer gesundheits- oder altersbedingt nun eine etwas ruhigere Variante anstreben.

Am Anfang des Trainings steht aber auch hier eine umfassende Funktionsgymnastik, die Schritt für Schritt die körperlichen Voraussetzungen wie Kraft, Dehnfähigkeit und Kondition verbessern und schulen soll. Schon dabei traten bei vielen Teilnehmern erste Aha-Effekte auf. Wie leicht





ist  
es  
doch  
bei schein-  
bar einfachen  
Übungen die  
Grenze zur  
Überlastung zu  
überschreiten  
und sich einen an-  
ständigen Muskel-  
kater einzufangen!

Beim judospezifischen Trainingsteil gibt es eine schier unendliche Variationsbreite der verschiedensten Stand- und Bodentechniken zu entdecken, die auch ohne harte Falltechniken zu erlernen sind. Auch eine anspruchsvolle Anforderung an die Übungsleiter, hier die richtigen Techniken und die entsprechende Methodik anzuwenden. Für alle eine echte Entdeckungsreise!

Wir laden jede(n) Judointeressierte(n), egal ob Neueinsteiger(in) oder Ehemalige(r) zu dieser Entdeckungsreise jeden Montag ab 19:30 Uhr ein!

**Wolfgang Kummer**



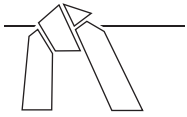
Heidrun Dykhoff, Goslar:

„Toll, ich habe schon lange auf ein solches Angebot gewartet, das auch „Älteren“ den Wiedereinstieg ermöglicht.“



Kai-Uwe Krüger, Clausthal:

„Ich habe letzte Woche das erste Mal mitgemacht und ich war wirklich positiv überrascht.“



# Schlittschuhlaufen anstatt Karate



Am Samstag den 08.02.2003 waren wir vom Karate in Braunlage Schlittschuhlaufen. Eigentlich war als Ziel Altenau gedacht, aber leider war dort die Halle anderweitig benutzt.

Alle hatten trotzdem viel Spaß. Die ersten Minuten hatten wir Gelegenheit, uns ein bisschen einzulaufen oder wir halfen denjenigen, die das Eislaufen noch nicht so richtig beherrschten. Als dann jeder in der Lage war, auf dem Eis etwas hin und her zu laufen, haben wir Kriegen gespielt. Als Nebenbeschäftigung sind die meisten dann noch etwas in der Eislaufhalle herumgefahren. Beim Spielen gab es einige Stürze, die aber überhaupt nicht schlimm

waren. Der Hingefallene musste meistens immer selber anfangen zu lachen. Und natürlich lachten alle mit - vor allem, wenn unser Sensei Andreas ausrutschte.

Am Ende der zwei Stunden auf dem Eis waren alle total kaputt und wir sind wieder Richtung Goslar nach Hause gefahren.

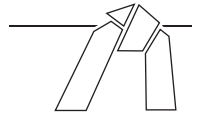
Trotz der großen Erschöpfung hat es uns allen Spaß gemacht und alle hoffen, dass so etwas in der Art wieder gemacht wird.

**Annika  
Fartak**



# Gesamtprogramm 3/03

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, Breitensport
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, Wettkampf

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

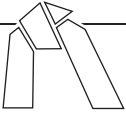
donnerstags	16:00 – 17:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
freitags	17:30 – 18:45 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:45 – 20:15 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14:00 – 15:30 Uhr	Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

## 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“, Psychomotorik für Kinder von 4–6 Jahren ab 30.4.03
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	Herrngymnastik
freitags	9:30 – 11:00 Uhr	Bewegung lässt Pfunde purzeln ab 12.03.03

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

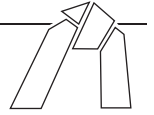
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
dienstags	16:30 – 17:15 Uhr	Atem und Bewegung erleben ab 28.4.03

## **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 – 19:30 Uhr	Kendo, Anfänger
mittwochs	19:30 – 21:00 Uhr	Kendo, Fortgeschrittene
freitags	20:15 – 21:30 Uhr	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

### **LANGELSHEIM** (Turnhalle Schulzentrum)

montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

### **LIEBENBURG** (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining

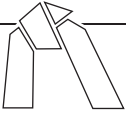
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

### **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,-
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

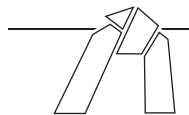
Für Budo-sportarten sind vom Mitglied zusätzliche Kosten für die Ausstellung eines Budo-passes sowie die Jahresgebühr (Jahressichtmarke) des entsprechenden Fachverbandes zu entrichten.

### 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)

# Goslarer Judoka bestanden Prüfung



Von links: Reiner Holly, Tobias Klauder, Fabian Kühn, Jörg Bredthauer, Julian Dimsat, Jan Haufe und Marcel Noee.  
Foto: W. Kummer

Die Goslarer Judoka Fabian Kühn und Jörg Bredthauer können sich seit kurzem stolze Träger des zweiten Meistergrades (2. Dan) nennen. Kernstück der dazu notwendigen vierstündigen Prüfung vor der Prüfungskommission des Niedersächsischen Judoverbandes in Braunschweig war die Demonstration der Katamenokata, eine Formübung, die die Prinzipien der Judo-Bodentechniken verständlich machen soll. Die Katamenokata umfasst 15 Techniken, die in drei Hauptgruppen, den Festhalte, Würge,- und Hebeltechniken unterteilt ist. Neben der eigentlichen Demonstration der Techniken steht der Ausdruck und eine dem Ereignis angemessene Würde der beiden Akteure im Vordergrund.

Die gestellte Aufgabe haben die beiden Prüfungsteilnehmerin tadellos erfüllt. Des weiteren wurde die Darbietung aller be-

kannten Wurf- und Bodentechniken, die bis zum braunen Gürtel erlernt werden müssen, verlangt. Den Abschluss bildete eine sogenannte Komplexaufgabe, bei der die verschiedenen Ausführungsformen eines Wettkampfwurfes gezeigt werden müssen.

Die Vorbereitungszeit für eine solche Meisterprüfung dauert mindestens ein halbes Jahr. Durch den Erwerb des zweiten Dans der beiden Judoka stehen dem Judoclub in Goslar zwei weitere höhergraduierte Meister zur Verfügung. Beide sind im Verein bereits als Trainer vorwiegend im Jugend- und Erwachsenentraining engagiert.

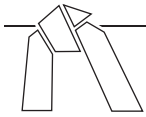
Ebenfalls durchgeführt wurden im Dezember Prüfungen zum 1. und 2. Kyu durch den Judo-Kreisfachverband Goslar. Die Prüfung zum 1. Kyu, dem braunen Gürtel bestand Tobias Klauder. Neue Träger des 2. Kyu, des blauen Gürtels wurden Reiner Holly, Julian Dimsat, Jan Haufe und Marcel Noee.

## Jörg Bredthauer

### PRÜFUNGSVORBEREITUNGEN ZUM 1. UND 2. KYU:

Montags, 28. 4., 5. 5. und 12. 5. 2003  
jeweils 19:30–20:00 Uhr

Prüfung am 19. 5. 2003, 19:30–21:00 Uhr  
Dojo Marienburger Straße 54



# Mit allen Sinnen – Atem und Bewegung erleben



Wollen Sie sich etwas Gutes tun und sich Raum geben für Ihre Bedürfnisse nach Entspannung und Wohlfühl?

Mit Übungen aus der Atem- und Bewegungsarbeit sowie Entspannung mit Musik werden Sinne geweckt, Empfindungen angeregt und das Körperbewußtsein vertieft.

Diese Atem- und Bewegungsmethode berücksichtigt Ihren individuellen Atemrhythmus und vermittelt Ihnen ganzheitliche Entspannung und gleichzeitig das Erlebnis Ihrer persönlichen Kraft.

Sie werden insgesamt empfindungsfähiger, beweglicher und gewinnen Energie für neue Aufgaben im Alltag. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise und gewinnen Sie Ihre ganz persönlichen Kraftquellen.

Mitzubringen sind:

Decke, Kissen (Nackenrolle), bequeme Kleidung, warme Socken.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet ob jung oder alt.

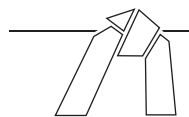
6 Übungseinheiten jeweils dienstags von 16:30 bis 17:15 Uhr im Mietertreff der Goslarer Wohnstättengesellschaft, Bromberger Str. 6a in Goslar-Jürgenohl  
Beginn am 28. April 2003,  
Kursgebühr Euro 18,-

Viola Bellon

Informationen und Anmeldung unter [bueno@jkcs-goslar.de](mailto:bueno@jkcs-goslar.de) oder  
Telefon 0 53 21/8 10 33



# Bewegung lässt Pfund purzeln



## Gemeinsam geht es besser

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit (leichtem bis starkem) Übergewicht. Unsere Gesundheitstrainerin Viola Bellon stellt Ihnen ein ausgewogenes Bewegungs- und Ernährungsprogramm vor, bei dem Sie Ihr Gewicht wieder erreichen und halten können und sich dabei auch noch wohl fühlen.

## Bewegung:

Ein ganzheitliches Trainings-Programm von Dehn- und Mobilisationsübungen bis hin zur Körperwahrnehmung und Entspannung. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt wie mit Bewegung eine Gewichtsreduktion sinnvoll unterstützt werden kann. Gemeinsam werden verschiedene Bewegungselemente erarbeitet, die je nach Ihrem Typ in den Alltag integriert werden können.

## Ernährung:

Ich stelle Ihnen das Konzept der Vollwerternährung vor und gebe Ihnen Hilfestellung für die Umsetzung im Alltag.

Sie erleben neue Freude am eigenen Körper und an Bewegung.

Sie erhalten auf Dauer wieder mehr innere Ausgeglichenheit und finden einen Weg zu einem neuen Lebensstil.

### **Beginn dieses Kurses:**

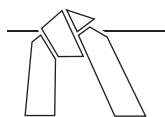
Freitag, der 12. März von 9.30–11.00 Uhr in der Marienburger Straße 54

Der Kurs ist aufgeteilt in 2x12 Kursstunden. Der erste Kursteil findet statt vom 12. März bis zu den Sommerferien. Der zweite Kursteil vom 15. August bis zu den Weihnachtsferien

Kursgebühr: Euro 42,— pro Kurseinheit

Informationen und Anmeldung unter [buero@jkcs-goslar.de](mailto:buero@jkcs-goslar.de) oder

Telefon 0 53 21/8 10 33



# Judo Bezirksmeisterschaften U17 in BS

Bei den Bezirksmeisterschaften am 19.01.03 in Braunschweig belegte Sara Holly in der Klasse bis 63 kg den dritten Platz. Ebenfalls den dritten Platz erreichte Jana Hirsemann bis 52 kg. Bei den Jungen kämpfte sich Sven Holly bis in den Endkampf vor, musste sich dann aber letztendlich dem überlegenden Gegner geschlagen geben und wurde Vizemeister. Die platzierten Kämpfer haben sich damit für die Landesmeisterschaften qualifiziert, die am 02.02.03 in Holle stattfinden.

Parallel zu den Bezirksmeisterschaften fand ebenfalls in Braunschweig ein offenes Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend unter 20 Jahren statt.

Sara Holly, die damit als Doppelstarterin antrat, erreichte hier sogar einen hervorragenden 2 Platz. Carola Heinze erreichte in der Gewichtsklasse bis 70 kg den dritten Platz. Bei den Jungen standen gleich vier Kämpfer aus Goslar auf dem Siegertreppchen. Julian Dimsat -73 kg, Jan Haufe -81 kg, Oliver Drews -66 kg und Felix Dörries -90 kg erreichten in ihren Gewichtsklassen jeweils den dritten Platz. Damit war die gesamte Veranstaltung für den Goslarer Nachwuchs recht erfolgreich und damit ein guter Start in die neue Wettkampfsaison 2003.

**Jörg Bredthauer**

## ちび Hallo liebe Eltern,

wir sind die „Chibi“! Das ist japanisch und bedeutet „kleine Kinder“. Wir sind 4-6 Jahre alt und müssen leider noch etwas warten, bis wir mit Judo- oder Karatetraining anfangen können.

Aber wir haben bald mittwochs von 15:30 bis 16:30 Uhr die große Tatami-Judomatte im oberen Dojo für uns erobert. Wir lernen dort im Spiel mit viel Bewegung unsere Stärken und unseren Körper genauer kennen und trainieren so mit viel Spaß unsere Koordination, verbessern unsere motorischen Fähigkeiten und schär-

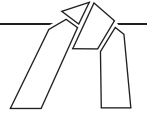
fen unsere Sinne und unsere Wahrnehmung.

Dabei unterstützt uns Anika Biedermann. Sie ist Motopädin und Mototherapeutin und hilft uns selbstbewußt und stark zu werden aber auch zu entspannen.

Wir können kaum drauf warten, dass es am 30. April 2003 endlich losgeht. Liebe Eltern, wenn auch eure Kinder Lust auf die neue Chibi-Gruppe haben meldet euch unter Telefon 0 53 21/8 10 33 oder per E-Mail unter buero@jkcs-goslar.de an.



# Karsten Hunke neuer Trainer in Goslar



Seit November 2002 konnte die Judosparte mit Karsten Hunke einen hochkarätigen wettkämpferfahrenen Trainer gewinnen. Damit er uns nicht allen unbekannt bleibt hier einige Daten und Hintergrundinformationen.

Karsten wurde am 25.03. 1977 in Bad Saarow Pieskow geboren. Im Alter von 12 Jahren begann er sich für den Judosport zu interessieren und trat in den Judoclub des PSV Fürstenwalde ein. Dort erlernte er schnell die ersten Schritte des Judo also von der Fallschule an bis zu den ersten Stand- und Bodentechniken. Er blieb in diesem Verein bis 1990. Da er talentiert und engagiert zur Sache ging, stand sein weiterer Werdegang ganz im Zeichen des Wettkampfes. Er wechselte im Jahr 1990 zum SC Berlin und blieb dort bis 1996, um dann zum JC 90



Frankfurt / Oder zu gehen. In den zurückliegenden Jahren wurde er vom Judoschüler zu einem erfahrenen Wettkämpfer, der sich auch international behaupten konnte. Er war im Nationalkader und wurde 1997 Deutscher Meister der U21. Im gleichen Jahr erreichte er bei der EM U21 den 5. Platz. Deutscher Mannschaftsmeister wurde er in der Saison 199/2000 mit dem Team von Frankfurt/Oder.

Seit einer schweren Schulterverletzung musste er sich aber vom Leistungssport und Wettkampf zurückziehen.

Zur Zeit studiert er Sportmanagement und zu seinen Freizeitaktivitäten zählen neben Judo Angeln, Reisen und Musik.

Eurer Jörg Bredthauer



## JUDO-WETTKAMPFTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

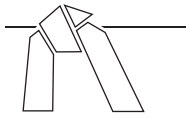
Für alle wettkampfinteressierten jungen Judoka finden auch weiterhin Extra-Trainingseinheiten samstags von 10 bis 12 Uhr im Dojo Marienburger Str. 54 statt. Hier die nächsten Termine:

**Samstag, 29. März 2003**

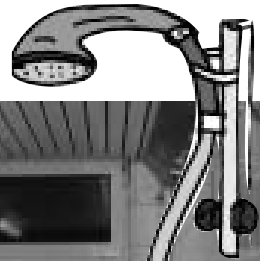
**Samstag, 26. April 2003**

**Samstag, 31. Mai 2003**

**Samstag, 28. Juni 2003**



# Herrendusche - vorher - nachher ???



Für den Sommer diesen Jahres ist eine grundlegende Sanierung der Herrendusche und der angrenzenden Räume geplant.

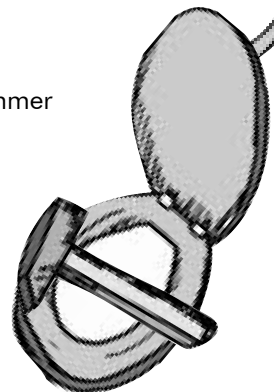
Für einen großen Teil der Arbeiten sind wir natürlich wieder auf

tatkraftige Unterstützung möglichst vieler Mitglieder angewiesen, um die Kosten in einem bezahlbaren Rahmen zu halten.

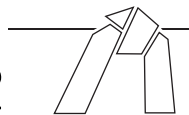
Aber auch bei der Planung wollen wir möglichst viele Wünsche und Ideen von den BenutzerInnen aufgreifen und umsetzen. Der Vorstand bittet um kurze Stellungnahmen zu Gestaltung, Ausstattung,

Finanzquellen etc. bis zum 14. März 2003. Das Beste ist gleich ein eMail an [wkummer@jkcs-goslar.de](mailto:wkummer@jkcs-goslar.de), ein Zettel in den Briefschlitz des Büros geworfen tut's aber auch!

**Wolfgang Kummer**



# Dojo-Umwelt- und Energiebericht für 2002



## Solaranlage:

Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung

Gewinn Solarenergie aus 12 m<sup>2</sup>

Kollektorfläche: **3595 kWh/a**

Gas-Gesamtverbrauch Sportanlage: **52076 kWh/a**

Solarer Anteil: **6,5 %**

## Regenwasseranlage:

Angeschlossene Dachfläche: 150 m<sup>2</sup>, Speicher: 6,1 m<sup>3</sup>

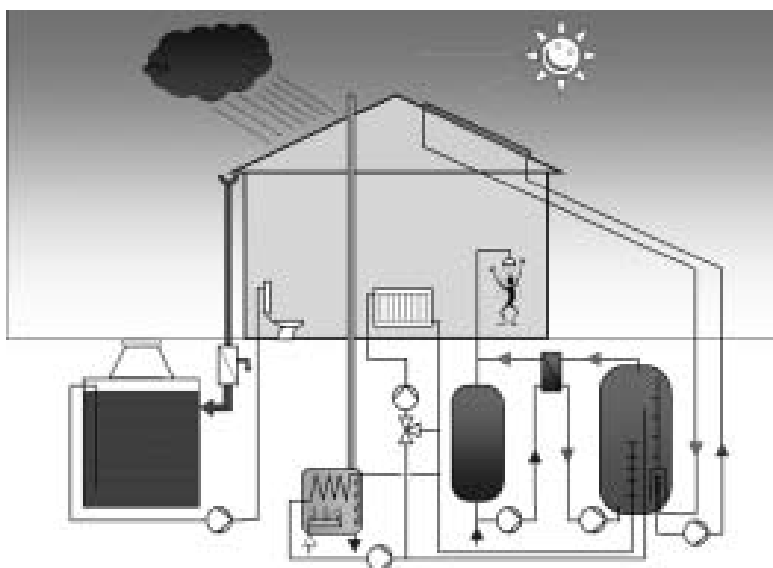
Genutzte Regenwassermenge für Toilettenspülung: **48 m<sup>3</sup>/a**

Trinkwasserverbrauch, gesamt Sportanlage: **183 m<sup>3</sup>/a**

Regenwasseranteil: **20,8 %**

## Elektrische Energie:

Stromverbrauch Sportanlage gesamt: **7300 kWh/a**





# Judo-Termine für 2003

Die Judo-Kreismeisterschaften 2003 stehen direkt vor der Tür. Am 16. März werden in der Halle an der Wachtelpforte wieder viele spannende Zweikämpfe in allen Alters- und Gewichtsklassen zu sehen sein. Zur Hilfe für alle Judoka und deren Zuschauer auf der nächsten Seite eine Übersicht über die Kampfrichter-Handzeichen und deren Bedeutung.

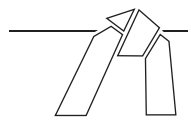
Zur Vorbereitung für die Kampfrichter: Lehrgang am 10.3.2003 um 19:30 Uhr im Dojo Marienburger Straße 54.

## Judo-Terminplan 2003





08./09.03.2003	<b>Dojo Nacht</b> Goslar
15.03.2003	<b>Hamme-Pokal</b> U13/U15/U17m Ritterhude
16.03.2003	<b>Kreismeisterschaft</b> Goslar
16.03.2003	<b>Bezirkssichtungsturnier</b> U14/U17 Isenbüttel
16.03.2003	<b>Hamme-Pokal</b> U13/U15/U17w Ritterhude
23.03.2003	<b>BMM U11</b> Meinersen
25.03.2003	<b>Ländervergleichskampf</b> Holle
29.03.2003	<b>Abteilungsjubiläum</b> Greene
05.04.2003	<b>BMM U14</b> Velpke
04.05.2003	<b>LEM U20</b> Holle
10.05.2003	<b>Budokwai Turnier U14</b> Garbsen
11.05.2003	<b>Budokwai Turnier U11</b> Garbsen

14./15.6.2003	<b>Dojonacht</b> Goslar
22.06.2003	<b>Bezirkssichtungsturnier</b> U14 Königslutter
29.06.2003	<b>Bezirkssichtungsturnier</b> U11 Meinersen
30.08.2003	<b>Fuchs-Cup</b> <b>U11w+m/U17w</b> Nordstemmen
31.08.2003	<b>Offenes Turnier U20</b> Braunschweig
31.08.2003	<b>BEM M/F</b> Braunschweig
31.08.2003	<b>Fuchs-Cup</b> <b>U14w+m/U17m</b> Nordstemmen
07.09.2003	<b>LEM M/F</b> Braunschweig
05.10.2003	<b>BEM U14</b> Isenbüttel
01.11.2003	<b>LEM U14</b> Osnabrück
02.11.2003	<b>LMM U17</b> Osnabrück
09.11.2003	<b>Judo-Safari</b> Goslar
30.11.2003	<b>BEM U11</b> Meinersen

# Kampfrichterzeichen im Judo-Wettkampf

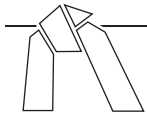


## Bewertungen und Bestrafungen im Judo-Wettkampf

Wertung	Unterbrechung	Handzeichen	Strafbestrafungen	Bestrafenheiten	Bestrafungen
»Ippon«	10		- die mit Kopf und Schwere auf den Rücken oder die Seite getroffen werden.	1. Anzeibel bei gefasst bei (1/11) 2. Würgel 3. Halbgürt 20 Sek.	e-Hansokoruden (Disqualifikation)
»Waza-ari«	7		- die mit Kopf oder Schwere auf den Rücken oder die Seite getroffen werden.	Halbgürt 10/20 Sek.	e-Hakoku (Freiwarnung)
»Yuko«	5		- die ohne unterstützende Kopf und Beidhänden Schwere auf Rücken oder Seite getroffen werden.	Halbgürt 11 - 19 Sek.	e-Chui (Erwahnung)
»Koka«	3		- die auf den Ober- oder unteren Rücken getroffen werden.	Halbgürt 10 - 14 Sek.	e-Hiden (Behaltung)
Kinsa	1	Entscheidung des Seitenrichters auf das Kommando e-Harage	- die den Partner auf den Bauch oder auf andere Körperstelle treffen bzw. greifen Harage.	Halbgürt 1-9 Sek. Atem bei Anzeibel gefasst	Hinweis

**Anmerkungen:** Zwei Wertungen aus dem Bereich »Waza-ari« addieren sich so lange »Ippon« (bzw. zu einem »vorrangigsten« »Ippon«) solange, d. h. zu einer »Ippon«-Führung gelangt der Gegner ein Hakoku.

Bestrafungen addieren sich immer zur nächsthöheren Allowance. Wertungen addieren sich nicht (1 Yuko ergibt über 9 Koka).



# Jahreshauptversammlung der IG Jürgenohl



Einstimmig hat die IGJ auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung die Umwandlung in einen eingetragenen Verein beschlossen. Damit wurde die Voraussetzung zum Eintritt in die ‚Kaufmannschaft Goslar‘ geschaffen. Die IGJ kann dadurch noch besser die Interessen Jürgenohls innerhalb des entstehenden City-Managements vertreten.

Vormerken sollten sich alle schon einmal den 15. Juni. An diesem Sonntag wartet die Jürgenohler Kaffeetafel mit ihren Angeboten wieder auf ihre Gäste. Bisher immer vom Wetter verwöhnt, hoffen die Veranstalter auch in diesem Jahr wieder auf Sonnenschein. Diese Veranstaltung ist inzwischen zu einer festen Einrichtung im Stadtteil geworden und zählt nicht nur Jürgenohler/innen zu ihren Besuchern.

IGJ - Interessengemeinschaft Jürgenohl

Für die IGJ

**Andreas Spitzley**

Eine Initiative für einen Stadtteilverein Jürgenohl hat sich erstmals am 13.2.03 getroffen. Gesucht werden interessiert Jürgenohler BürgerInnen, die Ideen einbringen und mitarbeiten wollen.

**Stadtteilverein:**

Ansprechpartner ist Hans-Joachim Schlüter, Telefon 8 02 54,  
E-Mail [hjsgoslar@aol.com](mailto:hjsgoslar@aol.com)