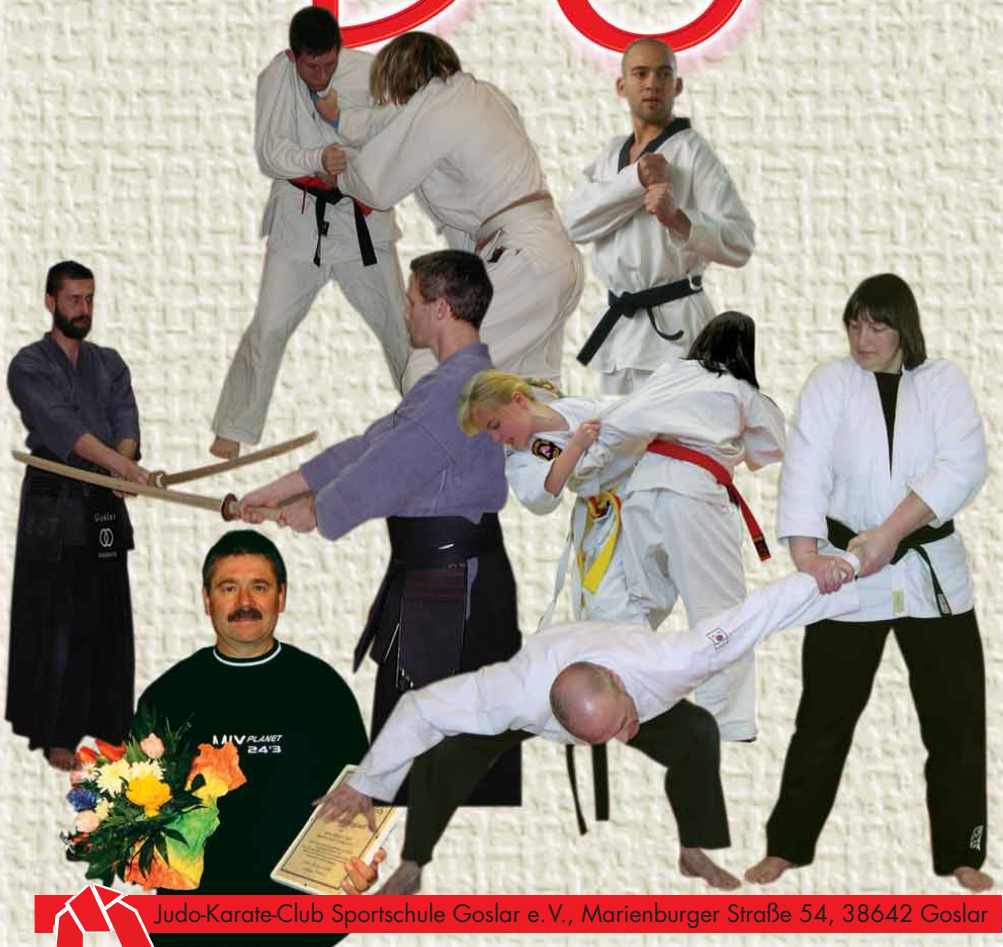


Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO



In dieser Ausgabe



	Seite
Taekwondo in Goslar	4–5
Erster Kendo-Dan in Goslar	6
Judo-Landesliga	9–11
Karate-Lehrgang in Goslar	10–11
Hapkido – auch Training für das Nervensystem	12–14
Gesamtprogramm 03/2005	17–20
Das Kendo-Kangeiko in Lindow 2004	23
Neue Ehrenmitglieder	24–25
Kreismeisterschaften im Judo	26–28
Kleines Judo-Rätsel	29
Judo-Terminplanung 2005	31
Hakama im Aikido	32–33
Sommerfest des Stadtteilvereins Jürgenohl	34

IMPRESSUM

Herausgeber:

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.

38642 Goslar

Telefon (0 53 21) 8 10 33

www.jkcs-goslar.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Wolfgang Kummer

Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke

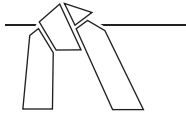
Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



Taekwondo in Goslar



Fotos: W. Kummer

Taekwondo-Schnupperkurs am 30.4.2005 in Goslar

Taekwondo, die rasante olympische Sportart aus Korea kann jetzt auch in Goslar kennengelernt werden. Als Trainer konnte der 23-jährige Student Younous Wadjinni aus Marokko gewonnen werden. Younous studiert in Braunschweig und ist Träger des 1. Dan (WTU). Er betreibt Taekwondo schon seit vielen Jahren und war in Marokko ein erfolgreicher Wettkämpfer.

„Taekwondo“ ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß – Faust – Weg“. „Fuß“ und „Faust“ stehen für die wichtig-

sten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen



und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind

Wettkampf und Formenlauf. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomse) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden.

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Kinderkurse sind für Kids ab etwa sechs Jahren geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das „Do“, die geistige Dimension des Taekwondo.

Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater – eine Bereicherung für Körper und Geist.

TAEKWONDO- SCHNUPPERKURS AM 30. 4. 2005



38642 Goslar,
Marienburger Straße 54

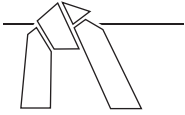
Kinder bis 15 Jahren:
10:00–12:30 Uhr

Jugendliche, Erwachsene:
14:00–16:30 Uhr

Kursgebühr Euro 5,-

Anmeldung erbeten unter
Telefo 0 53 21/8 10 33 oder
unter buero@jks-goslar.de

Regelmäßiges Training ab Mai
dienstags ab 18:00 Uhr



Erster Kendo-Dan in Goslar



Fünf Jahre alt wird die Kendoabteilung unseres Clubs nun in diesem Jahr. Ein besonderes Geburtstagsgeschenk hat sie selbst hervorgebracht: Ihren ersten Meistergrad aus den eigenen Reihen.

Michael Gehlbach (links im Bild) hat auf dem diesjährigen Kangeiko in Lindow vor einer international besetzten Prüfungskommission unter Vorsitz von Sato Sensei, 8. Dan Hanshi aus Japan erfolgreich seine Prüfung zum ersten Dan abgelegt.

Kendo, die ursprünglichste aller Budo-sportarten entwickelte sich aus der traditionellen Schwertkampfkunst der Samurai in Japan. Kendo ist eine disziplinierte und sehr traditionsbewusste Sportart, die eine körperliche und geistige Schulung beinhaltet. Das frühere Schwert findet heute im Shinai (flexibler Bambusstab) seine Entsprechung. Mit diesem Shinai wird im Kampf auf fest definierte und entsprechend geschützte Trefferflächen des Gegners geschlagen. Mögliche Angriffs- und

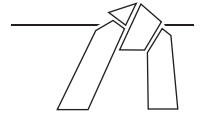


Schlagtechniken müssen im Training erlernt und geübt werden, um im Kampf erfolgreich eingesetzt werden zu können. Aufgrund seiner Wurzeln und langen Entwicklung ist Kendo eng mit der japanischen Kultur und Philosophie verbunden.

Die Prüfung bestand aus dem Technikpart in dem alle Angriffs- und Kontertechniken bis zum 1. Kyu demonstriert werden mussten, aus dem Katateil, in dem 10 Kata-Formübungen präsentiert werden mussten sowie aus dem Jigeiko, dem Wettkampf gegen verschiedene Partner.

Einen besonderen Anteil am Bestehen der Prüfung hat natürlich M. Gehlbachs Trainer Wolfgang W. Demski, 7. Dan Kyoshi, der ihn entsprechend gefördert und gefordert hat. Erfolgreicher Goslarer Absolvent der Prüfung zum 1. Kyu war auf dem Lindower Kangeiko Ulrich Sievers (im Bild rechts). Wir gratulieren herzlich.

Wolfgang Kummer



Durchwachsener Start der Goslarer Judoka in die Ligasaison

16 Judomannschaften Niedersachsens treten auch in diesem Jahr im Rahmen der Landesliga an 5 Kampftagen gegeneinander an. Unter ihnen auch im zweiten Jahr die Herrenmannschaft des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.. Dementsprechend intensiv war die Vorbereitungsphase der Mannschaft in den letzten Monaten, in der die Trainer Jörg Bredthauer und Fabian Kühn ihre Mannschaft technisch und konditionell auf die harten Anforderungen in der Niedersachsenliga eingestellt haben.

Der erste Kampftag 2005 in Hannover bescherte den Goslarer Judoka einen Sieg und zwei Niederlagen. Dabei mus-

sten die Kämpfer aus dem Harz zuerst gegen den Osnabrücker TB antreten. Den ersten Punkt in der Begegnung schaffte Uwe Gebauer in der Gewichtsklasse bis 73 kg. Diese Führung hielt aber nur kurz und konnte nicht weiter ausgebaut werden. Die weiteren sechs Kämpfe gingen an Osnabrück verloren. Am Ende stand es damit 6:1 für Osnabrück.

Der zweite Mannschaftskampf des Tages fand gegen JKG Diekholzen statt. Die ersten drei Begegnungen konnten die Kämpfer Uwe Gebauer, Alexander Obenhaupt und André Bronowiki für sich entscheiden und Goslar ging verdient mit 3:0 in Führung. Spannend wurde es, als es Diekholzen gelang, mit den nächsten drei Kämpfen zum Gleichstand aufzuholen



und somit der letzte Kampf die Entscheidung bringen musste. Fabian Kühn musste in der Klasse bis 100 kg gewinnen, um Goslar letztendlich auf die Siegerstraße zu bringen. In Verlauf des Kampfes gelang es ihm, den Gegner durch eine Fusstechnik zu Fall zu bringen und ihn im Boden zu fixieren. Durch seinen Sieg gewann Goslar letztendlich verdient mit 4:3.

In der letzten Begegnung hatten es die Goslarer Judoka mit den Zweitplazierten des letzten Jahres JV Hannover zu tun. Der haushohe Favorit ging auch gleich in der ersten Auseinandersetzung nach hartem Kampf in Führung. In der nächsten Begegnung konnte Alexander Obenhaupt ausgleichen. Die nächsten beiden Kämpfe gingen wieder an Hannover. Wiederum spannend wurde es, als es den beiden nächsten Kämpfern aus Goslar gelang, mit Hannover auszugleichen, sodass der letzte Kampf wiederum die Entscheidung bringen musste. In der Klasse +100 kg trat diesmal André Bronowiki an. Er konnte seinen Gegner lange Zeit Paroli bieten bis er durch eine Fusstechnik seinen Kampf

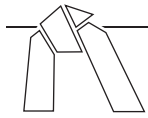
vorzeitig verlor. Hannover gewann damit denkbar knapp mit 4:3.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass sich Goslar im ersten Mannschaftskampf unter Wert verkauft hat und in den beiden weiteren Begegnungen eine deutliche Leistungssteigerung zu erkennen war, auf die für die Zukunft aufgebaut werden kann. Außerdem zählt es sich nun aus, dass gegenüber der letzten Saison die Lücke in der Klasse bis 60 kg geschlossen werden konnte und die Goslar Mannschaft immer in Vollbesetzung antreten kann. Das Ergebnis des ersten Kampftages führte Goslar auf den Tabellenplatz 12.

Letzte Meldung:

Die Begegnungen des zweiten Kampftages am 5. März in Göttingen wurden leider alle drei verloren, und zwar gegen Göttingen mit 2:5, gegen Vorsfelde mit 1:6 und gegen Uelzen denkbar knapp mit 3:4.

Jörg Bredthauer



Hapkido – auch Training für das Nervensystem



Das Gehirn braucht Herausforderungen, sonst verkümmert es.

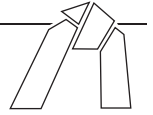
Neue Aufgaben sind genau die Herausforderung, die das Gehirn benötigt, um neue Bereiche zu aktivieren oder neue Gehirnverbindungen, Synapsen zu bilden. Auch die verschiedenen Lage- und Druckrezeptoren, z.B. in der Haut – also spezielle Sinneszellen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers bei Bewegung im Raum oder bei Berührung – können erheblich mehr, als wir im hektischen Alltag bemerken.

Leider ist unser modernes Leben zunehmend auf schnelle Reize ausgerichtet, so dass neuronal (also die Nervenbahnen zur Reizweiterleitung betreffend) immer die Autobahnen im Netzwerk Gehirn genutzt werden; die Entwicklung neuer Qualitäten bleibt da leicht auf der Strecke.

Entsprechend grob, können dann auch nur bestimmte Ziele erreicht werden:

– In der Bewegung zeigt sich das zum Beispiel darin, dass viele Trainingsanfänger in der Feinmotorik der linken Hand weit hinter ihren Möglichkeiten bleiben und die vorgegebene Fußstellung für Fußtritte nicht leicht erreicht wird – ganz zu schweigen von der Koordination von komplexen Körperbewegungen, wie sie beim HapKiDo typisch sind.

– Beim Lernen und Verarbeiten von abstrakten Informationen leiden viele Menschen heute mehr oder weniger stark unter minimaler cerebraler Dysfunktionen. Dies sind kleine Verarbeitungsschwächen des Gehirns, auch Teilleistungsstörungen



Beim Hapkido wird die Feinmotorik auf der rechten und linken Seite trainiert

genannt, die sich bei der Fähigkeit des Lesens (Lese-Rechtschreibschwäche), des Schreibens (Legasthenie) oder des Rechnens (Dyskalkulie) unangenehm bemerkbar machen können.

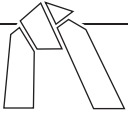
– Auch emotional neigen wir dazu, in bestimmten Mustern zu reagieren, was der entsprechenden Situation nicht unbedingt angemessen sein muss.

Das kontinuierliche und vielseitige HapKiDo-Training schult die Funktionen des Nervensystems, ohne zu überlasten und macht Spaß. Die so entwickelten Fähigkeiten bewirken eine größere körperliche, geistige und emotionale Flexibilität, um auf Anforderungen bzw. Stress in Alltagssituation zu reagieren.

Auf diese Weise kann die persönliche Selbstsicherheit wachsen und die Teilnehmer erkennen Wahlmöglichkeit in jeder Situation. Sie können gelassener, entspannter und durchsetzungsfähiger werden und Aggressivität im Sinne von Gewalt (die meist aus Hilflosigkeit entsteht) wird überflüssig.

HapKiDo bedeutet auch das Zusammenwirken von geistiger und körperlicher Energie, wodurch das Gefühl des „Flow“ (wörtlich des Fließens), also des leichten Gelingens von Aufgaben entwickelt werden kann.

Das Lerntempo ist bei den verschiedenen Teilnehmern natürlich unterschiedlich. Das ist aber kein Problem, wenn der Schüler,



die Schülerin nur mit sich selber Geduld hat bzw. diese durch das Training erlernen will.

Wer hat Lust bekommen, das mal auszuprobieren?

Wir freuen uns auf jeden Interessierten zwischen 10 und 99 Jahren.

Dienstags von 19.30 bis 21.30 Uhr und freitags von 18.30 bis 20.15 Uhr.

Donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
(Kids 10-15 Jahre)

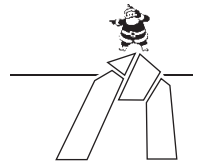
Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.,
Marienburgerstraße 54, 38642 Goslar-
Jürgenoahl (in der Nähe vom Fliegerhorst)

Internet: www.hapkido-goslar.de

Gudrun Weigt

Gesamtprogramm 3/05

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“, Katatraining
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)

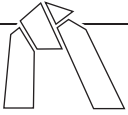
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00	Erwachsene

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 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	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren
mittwochs	16:30 – 17:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren

YOGA IN GOSLAR (Hotel der Achtermann, Rosentorstraße 20)

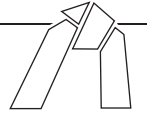
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
---------	-------------------	----------------------------

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 (Turmhalle 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)

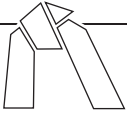
montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

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 18 Jahren	monatlich Euro 8,50
Erwachsene	monatlich Euro 12,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 24,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
Zusatzbeitrag Yoga	monatlich Euro 10,-
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.

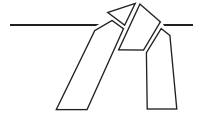
Marienburger Straße 54, 38642 Goslar,
Telefon 0 53 21/8 10 33, Internet: www.jkcs-goslar.de

Bankverbindungen:

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

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

Das Kendo-Kangeiko in Lindow 2004



Am 26.12.2004 war es wieder so weit, das alljährliche Kangeiko fand in Lindow statt. Die Fahrt wurde überwiegend von einem mulmigen Gefühl beherrscht. Dieses Gefühl resultierte aus Berichten, die behaupteten, dass man nach dieser einen Woche total am Ende sei. Diese Behauptung untermauerte der Trainingsplan den wir am Abend der Ankunft sahen. Es war zu lesen: „Trainingsplan der Jugendlichen“: 6:30 Uhr – 7:20 Uhr, 9:30 Uhr – 11:50 Uhr, 15:00 Uhr – OFFENES ENDE!

Da nicht nur das „offene Ende“ ein kleiner Schock für uns war, sondern wir auch den Trainingsbeginn entsprechend zu würdigen wussten standen einige Jugendliche bereits um 5:45 Uhr auf, da „Trainingsbeginn um 6:30 Uhr“ nichts anderes bedeutete als „spätestens um 6:15 Uhr da sein!“ (um am Aufwärmtraining teilzunehmen). Am ersten Trainingstag zeigte der Sensei uns die Kurzform des in Japan üblichen Aufwärmtrainings. Wir machten nach einem kurzen Sprint zehn Liegestützen, Kniebeugen, etc. – in Japan seien jeweils fünfzig üblich gewesen. Zu dem bevorzugten Training des Senseis gehörten Fußarbeit, Suburis, Kiai, Kata und die Steigerung unseres Glaubens in uns selbst (durch weitere Ausdauerübungen). Diese Ausdauerübungen waren unter anderem eine halbe Stunde Kirikaesh oder mehrmals hintereinander 100 Heia-Suburi am Stück (die Erwachsenen machten jeweils

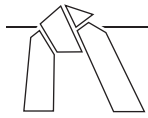
nur 30(!) Stück), die unser Sensei uns nur machen ließ, weil er an uns glaubte, was ebenfalls sehr anstrengend war.

Die Erschöpfung setzte zwar nicht vollkommen, aber wesentlich früher als angekündigt ein. Es waren viele kleinere Blessuren, wie z.B. offene Blasen an Händen und Füßen, Muskelkater, Krämpfe und Heiserkeit, die für ein lautes Kiai äußerst hinderlich ist, vertreten. Das Abschlussevent war der Donnerstagabend in der Sportlerbar wo der Präsident des DKenB allen Senseis für ihre Anwesenheit und ihr Training dankte. Sekiyama-Sensei ließ es sich nicht nehmen uns getrocknete Algen anzubieten und getrockneten Tintenfisch (als Snack) aufzudrängen.

Am Freitagmorgen gab es zum Abschied noch ein freies Jigeiko gegen alle Senseis bei dem man sich nach Belieben anstellen konnte. Nach einer Stunde war aber schon Schluss und nachdem wir uns von allen verabschiedet hatten fuhren wir, der totalen Erschöpfung mittlerweile doch näher als uns lieb war, nach Hause. Alles in allem kann man sagen, dass das Kangeiko eine sehr lehrreiche Veranstaltung ist, die man so häufig wie möglich besuchen sollte.

P.S.: Das folgende Wochenende verlief sehr ruhig, da Stimme und Körper den Dienst endgültig quitierten!

Sascha Sydekum und Julian Oelmann



Neue Ehrenmitglieder



Unser neues Ehrenmitglied Wolfgang Hasprich

W. Hasprich und J. Axmann neue Ehrenmitglieder

Zu den angenehmen Themen einer Mitgliederversammlung gehört die Vornahme von Ehrungen und Jubiläen von Mitgliedern, die durch ihr Engagement in ehren-

amtlicher Tätigkeit Vereinsarbeit über viele Jahre geleistet haben und besondere sportliche Leistungen gezeigt haben. Wolfgang Kummer, erster Vorsitzender der JKCS Goslar, hatte auch in diesem Jahr die Aufgabe, Ehrungen in diesem Sinne vorzunehmen. Zu Ehrenmitgliedern des JKCS Goslar e. V. wurden einstimmig Wolfgang Hasprich und Josef Axmann gewählt. Beide aus der Judoabteilung, die als Mitglieder der ersten Stunde den Verein entscheidend mitgeprägt haben und durch ihre Erfolge auf Landes-, Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften den Verein auch über die Grenze Goslars hinaus bekannt gemacht haben. Nach ihrer aktiven Zeit als Judowettkämpfer haben sie sich als Übungsleiter verdient gemacht und so manchen jungen Judoka den Weg gewiesen. Sie haben sich für die Verbreitung des Judosports besonders verdient gemacht. Wir gratulieren ebenfalls allen diesjährigen Vereinsjubilaren und danken für ihre langjährige Treue zum Verein.

Jörg Bredthauer



Wir gratulieren unseren Vereinsjubilaren in 2005

10-jähriges Jubiläum:

Reinhard Grüne	Karate Seesen	01.01.1995
Helene Worbs	Gymnastik Goslar	01.02.1995
Ulrike Schmidt	Gymnastik Goslar	01.03.1995
Sabine Blanke	Judo Goslar	01.04.1995
Bettina Nestler	Gymnastik Goslar	01.06.1995
Giesela Poppendieck	Yoga Goslar	01.09.1995
Jennifer Schulze	Judo Goslar	01.09.1995
Annika Fartak	Karate Goslar	01.10.1995
Angelika Kummer	Gymnastik Goslar	01.10.1995

25-jähriges Jubiläum:

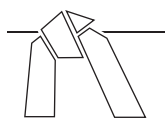
Waltraud Siewert	Gymnastik Goslar	15.04.1980
Ralf Kassuhn	Judo Bad Harzb.	01.06.1980
Dirk Eike	Judo Seesen	01.11.1980

30-jähriges Jubiläum:

Stefan Pieper	Judo Bad Harzb.	01.02.1975
Barbara Geyer	Gymnastik Goslar	01.03.1975

40-jähriges Jubiläum:

Wolfgang Hasprich	Judo Seesen	01.04.1965
----------------------	-------------	------------



Kreismeisterschaften im Judo



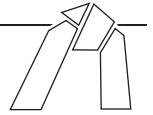
Judo-Kreiseinzelmeisterschaften mit Rekordbeteiligung

Judoka aller Altersgruppen von 6 bis 20 Jahren ermittelten am 19. Februar in der Helmut-Sander-Sporthalle die Kreisbesten. Mit fast 100 Teilnehmern wurde damit eine Rekordbeteiligung erreicht. Dazu trug sicherlich auch bei, dass die Veranstaltung erstmals gemeinsam für die Kreise Goslar und Salzgitter ausgerichtet wurde. So konnten rund 20 Gäste aus dem Nachbarkreis ihre Kräfte mit Teilnehmern aus den im ganzen Kreis Goslar vertretenen Außenabteilungen des Judo-Karate-Club Goslar messen.

Die Besten wurden wie gewohnt im Poolsystem ermittelt. Dabei war die Wettkampf-

leitung bemüht innerhalb der vom Niedersächsischen Judoverband vorgegebenen Altersklassen die Begegnungen so zusammenzustellen, dass die Gewichtsunterschiede und die Gürtelfarben-Graduierungen so gering wie möglich waren. Die größte Teilnehmerzahl stellte die Altersgruppe von 8 bis 10 Jahren. Diese kleinen Nachwuchsjudoka sollen in erster Linie an den Wettkampf nach klaren Regeln herangeführt werden und nicht mit falschem Ehrgeiz den Spaß an der kämpferischen Auseinandersetzung verlieren.

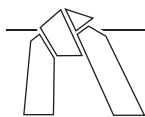
Nichtsdestotrotz sind auch in dieser Altersgruppe schon tolle Talente sichtbar, die alle ihre Kämpfe mit einem lupenreinen „Ippon“, einem vollen Punkt für einen



schwungvollen Wurf oder einen erfolgreichen „Osae komi“, eine Haltetechnik im Boden beendeten.

Als jeweilige Poolsieger in ihren Altersgruppen konnten die folgenden Judoer verdienstvolle Goldmedaille mit nach Hause nehmen:

Fritz Lucas U08 Langelsheim, Marcel Ambrecht U11 Kreiensen/Greene, Anna-Lena Brede U11 Seesen, Marc Engelhardt U11 Bad-Harzburg, Viviane Friebe U11 BSC-Salzgitter, Jobst Gaus U11 Seesen, Ricarda Henniges U11 Bad-Gandersheim, Eren Inci U11 SV Glück Auf Gebhardshagen, Nico Lauke U11 SV Glück Auf Gebhardshagen, Tilmann Matthaei U11 Goslar, Oli-



ver Renner U11 Kreiensen/Greene, Patrick Sommer U11 BSC Salzgitter, Patrizia Spanke U11 BSC-Salzgitter, Michelle Stock U11 Bad-Harzburg, Zeyneb Yilmaz U11 Goslar, Antigone Dyckhoff U14 Goslar, Swantje Fischer U14 Goslar, Fabienne Heine U14 Liebenburg, Steffen Meinholz U14 Goslar, Aneka Nirmalan U14 Kreiensen/Greene, Rikardo Ohlen-dorf U14 SV Glück Auf Gebhardshagen, Fabian Renner U14 Kreiensen/Greene, Nick Schemin U14 BSC-Salzgitter, Marius Timothy Schmidt U14 Liebenburg, Robert Georgiew U17 Liebenburg, Rene Günther U17 SV Glück Auf Gebhardshagen, Sven Holly U17 Clausthal-Zellerfeld, Kira Niemeyer U17 SV Glück Auf Gebhardshagen, Viktoria Opel U17 Goslar, Patrick Renner U17 Kreiensen/Greene, Caren Schlange U17 Bad-Gandersheim, Christian Breuer U20 Liebenburg.

Die vollständige Ergebnisliste ist auf der Homepage des Ausrichters

www.jkcs-goslar.de zu finden.

Wolfgang Kummer



Kleines Judo-Rätsel



Findest du die 5 Fehler im rechten Bild?



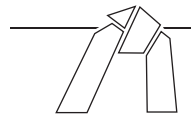
Die Buchstaben, die hinter den richtigen Antworten stehen, ergeben nacheinander gelesen das Lösungswort. Viel Glück!

	Ja	Nein
Gibt es eine Technik, bei der man dem Partner ins Gesicht schlagen darf?	J	O
Darf man während eines Kampfes reden?	U	G
Hat unser Verein eine Herren-Mannschaft?	O	D
Ist „Ippon Seoi Nage“ ein Fußwurf?	A	S
Ist es wichtig sich vor dem Training aufzuwärmen?	H	G
Gibt es einen Haltegriff, der „Kami-Shio-Gatame“ heißt?	I	R

VIEL SPAß WÜNSCHT JENNY!

Alles richtig ausfüllen und dann ab damit in unsere Geschäftsstelle. Es wird wieder ein Einkaufsgutschein unter den richtigen Einsendungen verlost!

Judo-Terminplanung 2005



Datum	Altersgruppe	Veranstaltung	Ort
9.4.	Herren	Landesliga	Goslar
16.04.	U9-U17	Anfängerturnier	Hettstedt
17.04.	U11/U14	Bezirksmannschaftsmeisterschaft	Isenbüttel
21.5.	Herren	Landesliga	Bümmerstede
11.6.	Herren	Landesliga	Braunschweig
25.9.	U 14	Bezirkseinzelseisterschaft	
19.11.	U8 - U 14	Judo-Safari	Goslar
27.11.	U 11	Bezirkseinzelseisterschaft	
04.12.	U9-U17	Anfängerturnier	Hettstedt
17.12.	U11/U14	Weihnachtsturnier	Goslar



JUDO-WETTKAMPFTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

29. Mai 2004, 26. Juni 2004

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



Hakama im Aikido

Welche Bedeutung hat der Hakama im Aikido?

Die Kleidung der Aikidoka ist häufig durch ein auffälliges Merkmal gekennzeichnet: den Hakama. Es handelt sich hierbei um ein traditionelles Kleidungsstück der japanischen Samurai, das sehr stark an einen Hosenrock erinnert. Der Hakama wird zu dem üblichen Gi getragen, wie er zum Beispiel aus dem Judo bekannt ist. Vom japanischen Mittelalter bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts wurden für verschiedene Zwecke unterschiedliche Arten von Hakamas getragen. Es gab sie zum Beispiel für Fußsoldaten, für Reiter als Beinschutz oder auch für Tanzvorführungen.

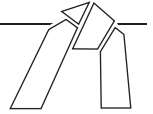
Der Hakama ist auch heute in mehreren Budoarten Bestandteil der Kleidung. In den verschiedenen Aikido-Verbänden ist die Kleiderordnung diesbezüglich unterschiedlich geregelt. Im Deutschen Aikido Bund (DAB), dem unsere Gruppe angehört, ist der schwarze Hakama den Danträgern vorbehalten. Schüler bis zum 1. Kyu sind berechtigt, nicht verpflichtet, einen weißen Hakama zu tragen. Im Aikido sind sonst nur schwarze Hakamas üblich. In einigen Verbänden werden sie sowohl von Meistern als auch von Schülern aller Stufen getragen, in anderen erst ab dem Fortgeschrittenenstadium, etwa ab dem 2. Kyu-Grad. Da immer wieder Aikidoka aus unterschiedlichen Verbänden zusammenkommen, sind Danträger nicht



Ein weißer Hakama, nach dem Training in seine 7 Falten gelegt

immer auf Antrieb an ihrer Kleidung zu erkennen – abgesehen von ihrem Gürtel –, denn nicht jeder schwarze Hakama entspricht einem Dangrad. Ursprünglich hat dieses Kleidungsstück mit der Graduierung ohnehin nichts zu tun.

Meister Morihei Ueshiba, der einst das Aikido entwickelt hat, verpflichtete seine Schüler, beim Training einen Hakama zu tragen, wobei es nicht auf Farbe und Ausführung ankam. Der Gi, wie er in den meisten Budodisziplinen getragen wird, stellte früher eigentlich Unterwäsche dar. Eines Tages soll Meister Ueshiba einen Schüler von der Matte verwiesen haben, weil dieser seinen Hakama vergessen hatte. Erbot über den fehlenden Anstand fragte er den Schüler, was ihn veranlasse zu denken, er



Meister Alfred Heymann (6. Dan, schwarzer Hakama) mit Patrick David (hier noch 1. Kyu, weißer Hakama, inzwischen 1. Dan, schwarzer Hakama)

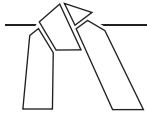
würde von seinem Lehrer Unterricht erhalten, wenn er nichts anderes als seine Unterwäsche trägt.

Besondere Bedeutung kommt den sieben Falten an der Vorderseite des Hakamas zu. In der Tradition symbolisieren sie die

sieben Tugenden des Budo. Diese sind JIN (Güte), GI (Ehre/Gerechtigkeit), REI (Höflichkeit/Etikette), CHI (Weisheit/Intelligenz), SHIN (Aufrichtigkeit), CHU (Loyalität) und KOH (Pietät). Ein wesentliches Ziel im Aikido ist die Vervollkommnung dieser sieben Tugenden.

Das Tragen eines Hakamas ist sicher auch Geschmackssache. Solange er nicht zur Kleiderordnung gehört, ist er für das Training entbehrlich. Ist er zu lang, kann er sogar stören. Ist er zu kurz, hat man möglicherweise ein ästhetisches Problem. Neben den traditionellen Werten spielt aber sicher auch eine psychologische Komponente eine Rolle. Und da ist es wie im täglichen Leben, wo man sich im Smoking bzw. Abendkleid ja im Allgemeinen auch anders fühlt, als im Blaumann oder Arbeitskittel – von Unterwäsche ganz zu schweigen.

Uwe Reinecke



Sommerfest des Stadtteilvereins



Sommerfest des Stadtteilvereins Jürgenohl/Kramerswinkel am 18. Juni 2005 von 11:00 bis 18:00 Uhr

Der „Arbeitskreis Sommerfest auf dem Kramerswinkler Markt“ hat seine Arbeit aufgenommen und die Planungen laufen auf Hochtouren.

Durch die Erfolge der letzten drei Jahre haben wir die Absicht daran anzuknüpfen und den Charakter des Sommerfestes beizubehalten. Das heißt, so der Vorsitzende des Stadtteilvereins, Werner Schwerthelm, wir laden alle ein, sich aktiv zu beteiligen. Kreatives, Musikalisches, Tänzerisches und natürlich ein paar Überraschungen sind geplant.

Der Judo-Karate-Club hat auch bereits wieder eine aktive Beteiligung zugesagt. Um 11:00 Uhr wird der Tag mit einem Umzug durch Jürgenohl beginnen. Um 12:00 Uhr wird der Oberbürgermeister Dr. O. Hesse das Fest eröffnen. Nach einem Platzkonzert geht es dann mit einzelnen Aktionen weiter. Die BürgerBücherei Jürgenohl wird wieder einen Bücherflohmarkt veranstalten, begleitet durch Animationen rund um die Bücherei. Hüpfburg und Basteleien für die Kinder sind fest im Programm eingeplant.

Für das leibliche Wohl, also Kaffee und Kuchen und Würstchen vom Grill ist gesorgt. Eine große Tombola wird die Attraktivität des Sommerfestes noch erhöhen.

Auf alle Fälle werden wir auch in diesem Jahr die beliebten Treckerfahrten durch Jürgenohl wieder anbieten, so Gert Kannenberg von der BürgerBücherei.

Alles in allem ein Termin, den man sich unbedingt vormerken muss.

Werner Schwerthelm