

DIE VEREINSZEITUNG



JUDO



HAPKIDO



KARATE



GYMNASTIK



TAEKWONDO



KENDO



AIKIDO



QIGONG



CHIBIS

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





	Seite
KINDERJUDO	4–5
FRAU SCHNEIDER/JUBILARE	6
KARATE	9
JUDOKA TRAUERN UM ROLF OELZE	11
HAPKIDO	12–13
DIE CHIBIS	14
GESAMTPROGRAMM 01/2006	17–20
NEUE JUDO- UND HAPKIDO-DAN-TRÄGER	23
HERRENGYMNASTIK	24–25
GYMNASTIK/QIGONG	26–27
TAEKWONDO	28–29
KENDO	31
AIKIDO	32–33
STADTTEILVEREIN JÜRGENOHL/IN EIGENER SACHE	34

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: 5.000 Stück

Erscheinungsweise halbjährlich

柔道

KINDERJUDO

KINDERJUDO – EIN TOLLES SPORTANGEBOT

Judo ist mit 360 Sportlern unsere größte Sparte im Club, die übergroße Mehrheit davon sind Kinder von 6 bis 14 Jahren. 5 Trainingsgruppen in Goslar und darüber hinaus Angebote in Bad Harzburg, Clausthal-Zellerfeld, Langelsheim, Liebenburg, Seesen, Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene sprechen eine deutliche Sprache: Judo ist bei Kindern im Trend und sehr beliebt.

Judo ist eine außergewöhnliche Sportart für Kinder. Judo fördert die motorische Entwicklung, verbessert die Kondition, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein, hilft beim Abbau von Aggressionen und übt den Umgang mit klaren Regeln.

Die beim Aufwärmen eingesetzten Spiele und Turnübungen stärken den Muskelapparat und die Kondition und beugen damit Haltungsschäden vor. Das Erlernen der vielen verschiedenartigen Judotechniken fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Motorik. Da alle Techniken in gleicher Weise rechts und links vermittelt werden, stellt Judo eine hervorragende Koordinationsförderung mit enormer Übungsvielfalt dar.

Alle jungen Menschen haben den Drang zu raufen und ihre Kräfte zu messen. Im Judokampf und im Randori ist das ohne Verletzungsrisiko nach klaren Regeln möglich. Judo kann man nur im engen Körperkontakt betreiben, bei dem man sich auf jede Aktion des Partners einstellen muss. So wird die Sensitivität und die Rücksichtnahme gegen-





über dem Partner geschult und das Sozialverhalten gefördert.

Den Partner nicht zu verletzen, ihm zu vertrauen, ihn zu schützen und die eigenen Fähigkeiten im gemeinsamen Üben mit ihm zu entwickeln – das ist oberstes Judoprinzip, wie es von dem japanischen Gründer der ersten Judoschule, Jigoro Kano im Jahre 1882 formuliert wurde. Diese Prinzipien gelten auch heute noch unverändert. Das Angrüßen und die Verbeugung gegenüber jedem Partner vor einer neuen Übung sind gelebter Ausdruck dieser Prinzipien.

Um mit Judo zu beginnen, sollte man nicht jünger als 6 Jahre sein. Auf dieses Mindestalter ist das gesamte Ausbildungs- und Prüfungsprogramm des Deutschen Judobundes abgestimmt. Ungefähr alle 12 Monate kann mit ent-

sprechendem Trainingsfleiß eine Gürtelprüfung zur höheren Graduierung abgelegt werden.

Natürlich ist Judo nicht nur ein Sport für Kinder. Auch jeder Erwachsene kann mit Judo beginnen und auch im fortgeschrittenen Alter die positiven Aspekte dieser tollen Sportart erleben.

Wolfgang Kummer,
3. Dan Judo

KINDERJUDO- TRAININGSZEITEN

Die Trainingszeiten unserer Judogruppen finden Sie im Mittelteil des Heftes und im Internet unter www.jkcs-goslar.de.



NACH 25 JAHREN IN DEN WOHLVERDIENTEN RUHESTAND

Eigentlich kann ich es mir noch gar nicht richtig vorstellen, dass unserer Frau Schneider ab Mai nicht mehr im Vereinsbüro anzutreffen sein soll. Seit 1981 ist sie als Angestellte für die Vereinsverwaltung im Club tätig und geht nun in den wohlverdienten Ruhestand. Sie hat über all' die Jahre die gesamte Mitgliederverwaltung betreut, zunächst klassisch in Papierform, dann für sie problemlos vor rund 15 Jahren per EDV. Auch als wir vor wenigen Jahren nochmals auf einen neue EDV-Version umstellten, Frau Schneider hatte keine Berührungsängste

und war schnell fit darin. Aber nicht nur die Verwaltung war ihr Anliegen, sie war stets freundliche Ansprechpartnerin für Neuinteressenten und die Damen der Frühgymnastik. Die Judo- und Chibi-Kinder in den Mittwochsgruppen haben sie ins Herz geschlossen. Sie hat Anzüge und Gürtel verkauft, hunderte Judopässe ausgestellt und abgestempelt und auf vielen Meisterschaften geholfen und Urkunden geschrieben.

Frau Schneider, im Namen des gesamten Vereins danke ich Ihnen von ganzem Herzen für Ihre geleistete Tätigkeit und wünsche Ihnen noch viele schöne Jahre im wohlverdienten Ruhestand.

Wolfgang Kummer

WIR GRATULIEREN UNSEREN JUBILAREN

10-JÄHRIGES

Jörg	Bredthauer	Judo Goslar	01.03.1996
Dominik	Briegel	Judo Goslar	01.09.1996
Stefanie	Wolffram	Judo Goslar	01.02.1996
Samina	Ashraf	Karate Goslar	01.11.1996
Karl-Georg	Tappe	Gymnastik	01.03.1996
Karola	Blume	Gymnastik	01.10.1996
Annemarie	Fuhrmann	Gymnastik	15.01.1996
Katja-Christine	Janoske	Judo Goslar	01.02.1996
Johanna	Hoffmeister	Judo Seesen	01.12.1996
Franziska	Felka	Gymnastik	01.12.1996
Jendrik	Schall	Judo Greene	01.09.1996

25-JÄHRIGES

Carl-Ludwig	Reuss	Gymnastik	01.01.1981
-------------	-------	-----------	------------

30-JÄHRIGES

Rolf	Rinke	Judo Goslar	01.10.1976
Ingrid	Schlimme	Gymnastik	01.11.1976
Ilse	Speit	Gymnastik	01.12.1976

空手

KARATE

WAS IST KARATE?

Auch im Karate-Do spiegelt sich die fernöstliche Philosophie wider.

Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“. Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer.

Das „Kara“ (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Beim „Kumite“ (Freikampf) stehen sich



zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoß-, Schlag- und Trittechniken anzubringen. Die Disziplin „Kata“ ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas.

Ob Wettkampf, Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden. Kinder können ab 6 Jahren mit dem Karatetraining beginnen. Interessenten sind herzlich zu Schnupperstunden eingeladen.

KARATE- TRAININGSZEITEN

GOSLAR

Dienstag	18:30–20:00 Uhr	RS Hoher Weg
Freitag	17:00–18:30 Uhr	Anfängerkurs
	18:30–20:00 Uhr	Fortgeschrittene
Samstag	14.00–16.00 Uhr	Erwachsene

SEESSEN (Sporthalle Jahnstraße)

Mittwoch	20:00–21:30 Uhr	Jugendl./Erw.
----------	-----------------	---------------

LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN

(Turnhalle Wolfshagen)

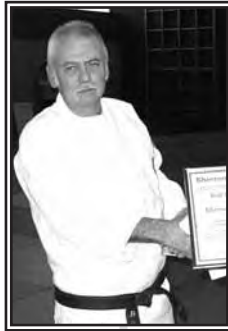
Samstag	9:30–11:00 Uhr	Anfänger
	11:00–12:30 Uhr	Fortgeschrittene

Einstieg jederzeit möglich

JUDOKA TRAUERN UM ROLF OELZE



Tief betroffen nehmen die Judoka des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. und des Judo-Kreis-Fachverbandes Goslar Abschied von ihrem Trainer und Abteilungsleiter Rolf Oelze. Er verstarb am 28.12.2005 für alle plötzlich und unerwartet. Rolf Oelze trat als ein Judoka der ersten



Stunde 1968 in jungen Jahren in die Judo-Abteilung Bad Gandersheim ein. Er bestach durch außerordentlichen Trainingsfleiß und Zuverlässigkeit und übernahm schon bald selbst Verantwortung als Übungsleiter und Betreuer. Er erreichte die Graduierung zum 1. Dan-Meistergrad im Jahre 1978 und kurze Zeit später die Judo-Trainerlizenz. Er wurde Abteilungsleiter in den Judo-Außenabteilungen Bad Gandersheim und Kreiensen-Greene des Judo-Club Goslar und führte diese Ehrenämter bis zuletzt mit vorbildlichem Einsatz aus.

Woche für Woche stand er auch jetzt noch mit 63 Jahren auf der Judomatte und bildete Generationen von Judokindern und Erwachsenen aus. Zahlreiche Wettkampferfolge Jahr für Jahr bis hin zur Teilnahme an Deutschen Meisterschaften zeichneten seine Judo-Schüler immer wieder aus und vermitteln einen Eindruck seiner Fähigkeiten und Leistungen.

Besonders kennzeichnend war seine Bereitschaft zur ständigen Weiterbil-

dung. So bildete er sich noch in den letzten Jahren in Modern Self Defence (MSDO) aus und erreichte auch hier den 1. Dan und die Trainerlizenz.

Für seine Verdienste zur Verbreitung des Judosports wurde er im Jahre 1998 mit der silbernen und 2005 mit der goldenen

Ehrendadel des Niedersächsischen Judoverbandes geehrt. Die Goslarer Judoka ernannten ihn im Jahre 2003 zum Ehrenmitglied des Vereins. Die Gemeinde Kreiensen würdigte seine fast 30-jährige erfolgreiche Kinder- und Jugendarbeit im Kampfsport mit einer besonderen Ehrung noch im Dezember diesen Jahres.

Wir trauern um Rolf Oelze und werden sein Andenken in Ehren halten. Sein Engagement wird unvergessen sein und wird uns sehr fehlen. Besonders die vielen Judo-Kinder in Greene und Bad Gandersheim sind unendlich traurig und können nicht verstehen, dass ihr Trainer Herr Oelze nicht mehr da ist, sie nicht mehr fördern und fordern, anfeuern und trösten kann.

Wir werden ihn nicht ersetzen können, aber wir werden seine Abteilungen in seinem Sinne weiterführen.

Wolfgang Kummer

Vorsitzender des Judo-Karate-Club
Sportschule Goslar e.V.

합기도

HAPKIDO

DIE SYMBIOSE AUS KAMPFKUNST UND EFFEKTIVER SELBSTVERTEIDIGUNG

Hapkido entwickelte sich Mitte des 20sten Jahrhunderts in Korea aus verschiedenen koreanischen Kampfkünsten und dem japanischen Daito-Ryu Aikijujitsu. Vor ca. 40 Jahren wurde es durch koreanische Studenten nach Deutschland gebracht.

Der Name Hapkido setzt sich aus drei Silben zusammen, die die wesentlichen Grundzüge dieser Kampfkunst beschreiben.

„HAP“ bedeutet „zusammen“ und meint die Harmonie von Körper und Geist.

„KI“ bezeichnet die universelle Energie
„DO“ heißt „Weg des Lebens, Weg des Lernens“

Somit bedeutet Hapkido frei übersetzt: In Einheit mit der Lebensenergie und dem Weg des Lebens.

Hapkido verfügt über eine Vielzahl von Arm- und Beinhebeln, Würfeln, Waffen-, Tritt-, Schlag-, Nervendruckpunkt- und spezielle Atemtechniken. Diese Techniken sind auf effektive Selbstverteidigung ausgelegt, wobei jedoch besonderen Wert auf die Harmonie von Körper und Geist gelegt

wird, was sich in den harmonischen und fließenden Bewegungen widerspiegelt.

Dieses alles führt zu einer Erhöhung der Fitness und einem gesunden Körper und Geist.

Hapkido schlägt sich auch im Alltag nieder und hilft einem ruhiger und gelassener an Konfliktsituationen heranzugehen.

Hapkido basiert auf drei wichtigen Grundprinzipien:

1. DAS PRINZIP DES KREISES.

Alle Bewegungen sind rund. Der Hapkidoist bewegt sich wie im Inneren einer Kugel. Von außen einwirkende Kräfte werden an der Oberfläche der „Kugel“ umgeleitet und neutralisiert.

2. DAS PRINZIP DES FLUSSES.

Wie der Fluss,
der





sich überaus nachgie-
big dem Landschafts-

bild anpasst und doch im Moment der Stauung eine gewaltige Kraft entwickelt, so reagiert auch der Hapkido in einfühlsam auf seinen Gegner, um im entscheidenden Moment sein angestautes „Ki“ durch die Technik in den Gegner fließen zu lassen.

3. DAS PRINZIP DER EINWIRKUNG.

Durch blitzartige, kaum zu bemerkende Bewegungen wird der Angreifer zu reflexartigen Gegenbewegungen veranlasst, die

dann in einer Folgetechnik ausgenutzt werden.

Hapkido kann sowohl von Männern als auch von Frauen erlernt werden. Das Mindestalter ist 10 Jahre. Für alle unter 15 Jahre gibt es ein spezielles Kinder/Jugend-Training, das auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Alters-



HAPKIDO- TRAININGSZEITEN

Dienstag 19:30–21:30 Uhr
Freitag 18:30–20:15 Uhr
Donnerstag 17:30–18:45 Uhr
(Kinder/Jugendliche 10–15 Jahre)
Einstieg jederzeit möglich

ちび

DIE CHIBIS

„Chibi“ ist japanisch und bedeutet „kleine Kinder“. Chibi ist unser Bewegungsangebot für die Jüngsten im Alter von 3 bis 6 Jahren, die noch etwas warten müssen um mit Judo- oder Karatetraining beginnen zu können. Bewegung ist die Grundlage für die Wahrnehmungsentwicklung von Kindern. Mit erlebnisorientierten Angeboten ermöglichen ich den Kindern sich unbeschwert zu bewegen, neues auszuprobieren und kennen zu lernen

Wie verhält sich mein Körper, wenn ich krabble, laufe, hüpfе, springe, klettere, rolle, falle?

Wie muss ich meinen Körper einsetzen wenn ich etwas fangen, abwerfen, tragen, festhalten will.



EIN FRÖHLICHES, BEWEGTES MITEINANDER BEI DEN CHIBI-GRUPPEN

Was ist schnell, langsam, oben, unten, rechts, links, vorne, hinten?

Wie bewege ich mich auf verschiedenen Untergründen?



Durch Bewegung werden Denkprozesse angeregt, die zur Sprachentwicklung wichtig sind.

Ebenfalls werden Wachstum der Muskulatur, der Knochen und der Organe durch Bewegung stimuliert. Die Kinder üben Sozialverhalten, lernen Regeln einzuhalten, das Selbstbewusstsein wird gestärkt und die Persönlichkeit stabilisiert.

Ich wünsche mir, dass die Kinder weiterhin mit Freude mittwochs zu den Chibis kommen, denn gerade Freude ist der große positive Verstärker bei der Erfüllung des Bewegungsdranges von Kindern.

Renate Warnecke

CHIBI- TRAININGSZEITEN

Mittwoch 15:30–16:30 Uhr
16:30–17:30 Uhr
(für Kinder von 4–6 Jahren)

Einstieg jederzeit möglich



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
montags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Judo für „Ältere“, Katatraining
dienstags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 14
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

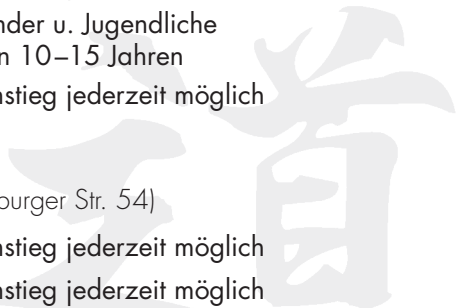
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00 Uhr	Erwachsene

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 Uhr	Kinder u. Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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





GYMNASTIK IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

montags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
montags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
montags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
dienstags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
mittwochs	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

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

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

mittwochs	19:30 – 21:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:15 – 22:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

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 16:30 – 18:00 Uhr Talentförderung
donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining
donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr Jugendl./Erwachsene

LIEBENBURG (Sporthalle Hauptschule)

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

LANGELSHEIM (kleine Turnhalle am Schulzentrum)

montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

SEESSEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining
dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining
freitags 18:00 – 20:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene





KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

SEESSEN (Sporthalle Jahnstraße)

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

LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene

AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

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

MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einmalige Aufnahmegebühr bei Beitritt	ein Monatsbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren	monatlich Euro 8,50
Erwachsene	monatlich Euro 12,00
Familienbeitrag	monatlich Euro 24,00
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,00
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

Zusätzlich sind vom Mitglied entsprechend fällige Jahresbeiträge der Fachverbände sowie Kosten für Fachverbandspässe zu entrichten.

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

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

Bankverbindungen:

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

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

NEUE JUDO- UND HAPKIDO-DANTRÄGER



Judo-Dan-Träger: Kay Günther und Rainer Holly

Im Dezember 2005 fanden in Braunschweig die Danprüfungen statt, an der auch zwei Goslarer Judoka ihre Prüfung für den ersten Dan absolvierten. Nach einem halben Jahr Vorbereitung konnten sie ihr Können unter Beweis stellen. Für den ersten Dan mussten die beiden Goslarer Kay Günther und Rainer Holly zunächst die dazugehörige Kata zeigen, die aus einer bestimmten Abfolge von Würfen besteht. Beide meisterten diesen Part mit höchsten Noten und mussten dann anschließend das Boden- Standprogramm zeigen. Auch diese Aufgaben wurden von beiden hervorragend gelöst. Nach etwa fünf Stunden Prüfungsdauer konnten sie ihre Urkunden in Empfang nehmen und sind nun berechtigt und verpflichtet, den schwarzen Gürtel zu tragen. Damit reihen sich die beiden in die Riege der Judo-Danträger in Goslar ein.



Hapkido-Dan-Träger: Andrew Cunningham

Aufgrund ihrer hervorragenden Arbeit und Leistung für die Judosport in Goslar wurde den beiden verdienten Judokas Josef Axmann und Wolfgang Hasprich der zweite Dan vom Niedersächsischen Judoverband im Dezember 2005 verliehen. Unser Ehrenmitglied Rolf Oelze erhielt für sein Engagement und seine Verdienste für den Judosport kurz vor seinem plötzlichen und unerwarteten Tod die goldene Ehrennadel des Niedersächsischen Judoverbandes im Dezember 2005, die höchste Ehrung, die der Verband verleiht.

In der Hapkidosparte wurden ebenfalls Danprüfungen durchgeführt und der Goslarer Andrew Cunningham erhielt für seine Prüfungsleistungen den ersten Dan. Wir gratulieren allen neuen Meistergraden herzlich.

Jörg Bredthauer

HERRENGYMNASTIK

UNSER ANGEBOT – HERRENGYMNASTIK IN DER JUDO-KARATE-SPORTSCHULE

Dieses Sportangebot richtet sich an die Herren hauptsächlich aus Jürgenohl und Ohlhof, obwohl unsere Mitglieder der Herrengymnastik auch von weiter entfernt anreisen. Diese Gruppe besteht schon sehr lange mit nur geringer Fluktuation. Zum einen ist dies auf die gute Atmosphäre, das abwechslungsreiche Angebot und zum anderen auf ein sehr gutes Preis/Leistungsverhältnis zurückzuführen.

Im Mittelpunkt steht natürlich die körperliche Bewegung, die in vielfältiger Weise durchgeführt wird. Es gibt bei den Übungsabenden immer einen Schwerpunkt, wie z. B. Arme/Schultern oder Bauch/Rücken etc. Die gymnastischen Übungen sind der Funktionsgymnastik entnommen, die Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit soll hier trainiert werden. Auch das Herz-Kreislauf-Training, das den Puls nach oben treibt und das Blut

zirkulieren lässt, haben wir in jeder Stunde im Programm. Das Krafttraining für bestimmte

Bereiche des Körpers hatte ich schon angesprochen und auch dies wird immer in die Trainingsstunden eingebaut. Speziell montags von 18:00 – 19:00Uhr treffen sich die Herren zu diesem Zweck auch noch in unserem Fitnessraum. Ebenso kommt die Dehnung nicht zu kurz. Damit die Muskeln nicht verhärten, wird nach der Kraftübung eine Dehnübung eingefügt, so dass der Muskel sich wieder entspannen kann.

Darüber hinaus wird in unserem Club auch Sauna angeboten; dies wird nach dem Training am Montag und Donnerstag gern angenommen und dient auch der Geselligkeit im Verein. Weiterhin





haben wir neben dem Training einige feste Termine, wie das Weihnachtessen, das Sommergrillen und verschiedene Fahrradtouren, an denen nicht nur geübte Fahrradfahrer teilnehmen.

Lust auf ein Probetraining?

Bodo Pfüller

HERRENGYMNASTIK- TRAININGSZEITEN

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



FUNKTIONSGYMNASTIK

Funktionsgymnastik ist nicht umsonst die Sparte Nr. 2 in unserem Verein. Rund 180 Sportlerinnen und Sportler sind hier registriert, die 11 verschiedenen Trainingsgruppen sind stets gut besucht.

Funktionsgymnastik basiert auf einem Übungsgut, das nach ganz bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurde. Jede Gymnastikstunde beginnt mit dem Aufwärmen. Hierbei wird die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung der kommenden Belastung angepasst und der Muskelstoffwechsel wird angeregt. Neben der allgemeinen Kräftigung verschiedener Muskeln, Bändern und Gelenke, werden auch Muskeln gedehnt, die schon verkürzt sind. Verbesserung der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, die Gleichgewichtsschulung, bessere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sind wichtige Ziele der Funktionsgymnastik. Und da



mit Musik alles besser geht, wird als Rhythmushilfe flotte Musik verwendet. Den Abschluss der Stunde bildet ein Entspannungsteil, um den Kreislauf allmählich wieder zu normalisieren und die Atmung zu beruhigen.

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN JETZT MIT GÜTESIEGEL!

Das Sportangebot Gesundheitsgymnastik für Frauen von Gaby Marzahl wurde Ende letzten Jahres mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit und Pluspunkt Gesundheit.DTB ausgezeichnet. Diese Zertifizierungen garantieren Ihnen eine hohe und gleich bleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien. Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse. Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65 SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden. Interessierte sollten sich vorher auf jeden Fall bei ihrer Krankenkasse vor Ort informieren.

GYMNASTIK- TRAININGSZEITEN

Montag	9:30–10:15 Uhr	Frühgymnastik
	18:00–18:45 Uhr	Funktionsgymn.
	18:45–19:30 Uhr	Funktionsgymn.
Dienstag	9:30–10:15 Uhr	Frühgymnastik
	18:00–18:45 Uhr	Funktionsgymn.
	18:45–19:30 Uhr	Funktionsgymn.
Mittwoch	9:30–10:15 Uhr	Frühgymnastik
	18:30–19:30 Uhr	Aerobic
Einstieg jederzeit möglich		

氣

功

QIGONG

QIGONG – DIE ACHT BROKATÜBUNGEN

Ein besonderes Angebot im Bereich Gymnastik bietet Ernst Schröder mit Qigong an.

Unter Qigong versteht man Übungen, die aus der chinesischen Tradition überliefert sind: Aus der Medizin, dem Konfuzianismus, dem Daoismus, dem Buddhismus, der Kampfkunst, verschiedenen philosophischen Schulen und aus der Volksweisheit.

Von den sehr zahlreichen und vielfältigen Qigong-Methoden – es gibt mehr als 3000 – bietet dieser Kurs die sehr alten, traditionellen 8 Brokatübungen an.

Die Grundlage ist die Lehrmethode der Schule Qigong-Yangsheng e.V.



QIGONG- TRAININGSZEITEN

Donnerstag 19:30–21:00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

태권도

TAEKWONDO

TAEKWONDO IN GOSLAR IM VORMARSCH

Taekwondo-Zentrum Harz ist der selbstbewusste Namen der jüngsten Sparte im JKCS Goslar. Und das nicht ohne Grund. Unser engagierter junger Trainer Younouss Wadjinni hat nun fast 20 Sportlerinnen und Sportler um sich geschart. Für den 24-jährigen Studenten aus Marokko, Träger des 1. Dan ist Taekwondo mehr als nur ein Sport, es ist sein Lebensinhalt.

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





„Wir sind eine gut gemischte Gruppe von Taekwondo-ins, die mit viel Ehrgeiz an ihrem Werdegang arbeiten. Viele Altersgruppen sind vertreten von 15 bis über 50 Jahren, sowie auch verschiedene Gürtelgrade.“

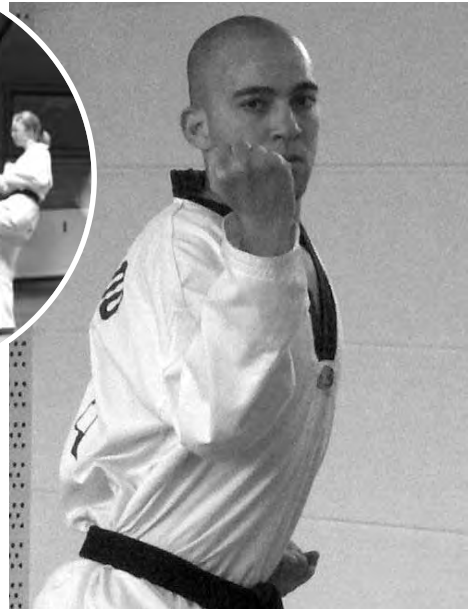


Wir konnten in letzter Zeit viele neue Mitglieder gewinnen, und somit ist der Einstieg für neue Leute besonders von Vorteil.

Unser Training läuft jedes Mal sehr vielseitig ab. Da Taekwondo eine komplexe Sportart ist, muss das Training auch den Anforderungen entsprechend sein. Es umfasst viele Bereiche z. B. Ausdauertraining, Kampf, Selbstverteidigung, Formübungen (Poomse) und sogar Übungsformen aus dem Yoga.

Alle Teilnehmer sind vom dem Training sehr begeistert und wir investieren viel Energie für den Aufbau der Gruppe und die eigene Entwicklung jedes Einzelnen. Da wir alle an einem Strang ziehen und eine gute Gemeinschaft sind, schafft es eine familiäre Atmosphäre.

Wir sind auch schon mit einigen anderen Vereinen in Kontakt getreten, um für die Zukunft neue Bekanntschaften zu



schließen und Events zu organisieren. So richtet die Goslarer Gruppe am 20. Mai 2006 einen Landeslehrgang der Niedersächsischen Taekwondo-Union aus.

Wir heißen jeden Interessenten willkommen! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.“

Nino Müller

TAEKWONDO- TRAININGSZEITEN

Dienstag 19:00–20:30 Uhr

Freitag 20:00–21:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

剣道 KENDO

KENDO – DER WEG DES SCHWERTES



Kendo ist die ursprünglichste und traditionellste japanische Kampfkunst.

Zeremoniell, Ausrüstung und Regeln sind im Prinzip seit Jahrhunderten unverändert. Kendo ist die Fechtkunst der Samurai mit dem Bambusschwert, dem Shinai. Zielsetzung ist im Kendo, neben Aufmerksamkeit, Ausdauer, Belastbarkeit, Geschick auch Entschlusskraft, Konzentration und Reaktionsvermögen, sowie Selbstdisziplin, Verantwortung, Teamgeist und vor allem Fairness zu fördern. Das höchste Ziel des Kendoka

Das frühere Samuraischwert Nihonto findet heute im Shinai 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. In Japan eine der populärsten Sportarten, in Deutschland ist Kendo eine echte Rarität. Nur etwa tausend Aktive streben bei uns „Ki Ken Tai Ichi“ – die Einheit von Körper, Geist und Schwert an.

Aufgrund seiner Wurzeln und langen Entwicklung ist Kendo eng mit der japanischen Kultur und Philosophie verbunden. Trotz möglicher Beschreibungen und Vorführungen kann man die Inhalte des Kendo nur ungenügend durch Worte und Bilder vermitteln. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen an, uns an einem unserer Trainingstermine zu besuchen, um den Kendosport auszuprobieren und bei Interesse mit uns zusammen zu erlernen.



KENDO-TRAININGSZEITEN

Montag 19:30–21:00 Uhr
Sporthalle Sudmerbergschule

Mittwoch 18:00–21:00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene
Einstieg jederzeit möglich

合氣道 AIKIDO

WAS IST AIKIDO?

Aikido ist eine aus Japan stammende moderne Kunst der Selbstverteidigung.

Grundlage sind effektive Techniken, die der japanische Budo-Meister Morihei Ueshiba (1883–1969) aus den traditionellen Kampfkünsten der Samurai entwickelte.

Die Bedeutung des Begriffs „Aikido“ ist vielschichtig. Seine Silben Ai, Ki und Do werden mit Harmonie (Ai), Lebensenergie (Ki) und Weg (Do) übersetzt.

Ziel im Aikido ist es, die durch einen Angreifer gestörte Harmonie wiederherzustellen. Die aggressive Kraft des Angriffs wird geführt, umgelenkt und durch eigene Energie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt. Er verliert das Gleichgewicht, fällt oder wird durch Verhebeln seiner Gelenke am Boden fixiert. Der Angreifer bleibt unverletzt, die Gewaltspirale wird durchbrochen. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, da dies mit den ethischen und moralischen Grundlagen nicht vereinbar ist. In dieser technisch geprägten, sehr eleganten Kampfkunst kommt es nicht auf die Kraft an. Je besser der oder die Übende wird, desto geringer wird die eingebrachte eigene Energie. Aikido wird im harmonischen Miteinander geübt: Ein Partner übernimmt die Rolle des Angreifers, der andere die des Verteidigers.



Regelmäßiges Training steigert nicht nur die Effektivität der Techniken, sondern dient auch der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Gezielte Körperschulung, meditative Elemente sowie Konzentrations-, Atem- und Fallübungen sind im Trainingsprogramm enthalten. Die erlernten Prinzipien lassen sich hervorragend auf den Alltag übertragen. Die Aikidoka erlernen wichtige Elemente wie richtiges Fallen – dies kommt einem im Notfall des Alltags zu Gute.

AIKIDO IST FÜR (FAST) JEDE(N) GEEIGNET.

Durch eine hohe Vielfalt der Techniken sind auch Kleinere nicht im Nachteil. Kraft und Größe spielen eine untergeordnete Rolle. Daher ist Aikido auch für Frauen und Kinder geeignet. Ungefähr 1/3 der Mitglieder des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) sind weiblich und 2/5 jünger als 18 Jahre. Die Gleichberechtigung



gung ist im Aikido bereits vollständig umgesetzt. Es gibt weder eine Trennung nach Geschlechtern noch eine Sortierung nach Gewichtsklassen.

Aikido ist eine gesundheitsorientierte Kampfkunst, die alle Organe einschließlich des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. Es lässt sich in seiner Vielfalt dem eigenen Körper anpassen - nicht umgekehrt. Die Beweglichkeit des Körpers sowie eine ausgeglichene Muskulatur werden gefördert. Bedingt durch sein Ausbildungssystem und seine Strategie besteht ein nur sehr geringes Verletzungsrisiko. Aikido kann bis ins höhere Alter begonnen und ausgeübt werden.

DIE TRAININGSBEDINGUNGEN IM AIKIDO.

Wer über die ersten Grundkenntnisse verfügt, hat die Möglichkeit, zusätzlich Wochenendlehrgänge zu besuchen, die vom DAB oder seinen angeschlossenen Landesverbänden durchgeführt werden. In Goslar findet jährlich ein

Landeslehrgang mit einem hochgraduierten Aikido-Meister statt. Hier haben die Teilnehmer die Möglichkeit, feinste Technik aus erster Hand zu lernen. Wir sind in Goslar eine kleine Gruppe netter Leute. Interessenten sind jederzeit herzlich eingeladen, an einem Probetraining teilzunehmen. Auf neue Trainingspartner(innen) freut sich nicht nur

Uwe Reinecke
Aikidowart im JKCS Goslar e.V.

(Der Artikel entstand auf der Grundlage eines Textes von Michael Zimnik)

AIKIDO- TRAININGSZEITEN

Mittwoch 19:30–21:15 Uhr

Freitag 20:15–22:00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

VORANKÜNDIGUNG



Stadtteilverein
Jürgenohl und
Kramerswinkel e.V.
Goslar



Auch in diesem Sommer veranstaltet die Interessengemeinschaft Jürgenohl wieder ihre traditionelle Kaffeetafel am 25. Juni auf dem Jürgenohler Marktplatz. Der Stadtteilverein Jürgenohl und Kramerswinkel e.V. veranstaltet am 15. Juli auf dem Kramerswinkler Markt sein Sommerfest. An beiden Veranstaltungen werden sich Sportler des Judo-Karate-Club mit Beiträgen beteiligen.

IN EIGENER SACHE

LIEBE LESER,

Sie haben nunmehr die Ausgabe 25 der Vereinszeitung des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. in den Händen. Dank des Ideenreichtums unserer Layouterin Jessica Lübbecke präsentiert sich „Do“ im siebten Erscheinungsjahr optisch neu. Aber auch konzeptionell haben wir eine Veränderung vollzogen: Do erscheint zukünftig nur noch zwei Mal, im April und September, dafür aber mit wesentlich erhöhter Auflage. Vor allem mit Hilfe des ersten Heftes im Jahr

wollen wir noch mehr Menschen unser Sportangebot näher bringen und sie anregen, eines unserer vielfältigen Sport- und Gesundheitsangebote auszuprobieren. Die zweite Ausgabe im September dient schwerpunktmäßig der Berichterstattung über sportliche Entwicklung und Erfolge der Sparten.

Vielen Dank an dieser Stelle allen unseren Inserenten, die mit ihrer Hilfe das Erscheinen dieses Heft erst möglich machen. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Wolfgang Kummer