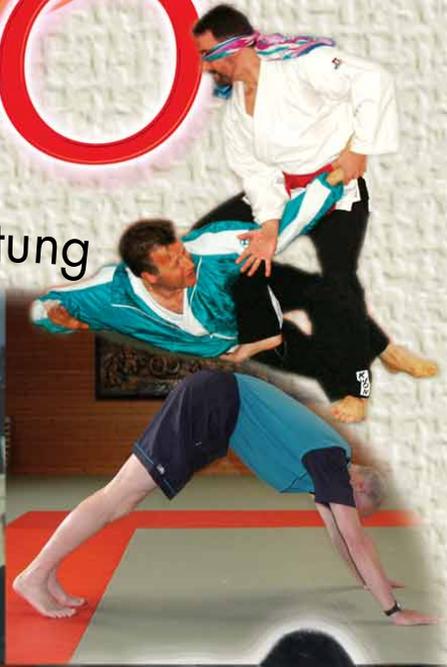


Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO

Die Vereinszeitung



In dieser Ausgabe



Seite

Schwerer Stand in der Landesliga	4-5
Neue Gürtelfarben der Goslarer Judoka	6
Die Chibi-Gruppe	9
Herrendusche – jetzt wird's ernst	11
Dan-Prüfung im Hapkido	12-14
Gesamtprogramm	17-20
Das große Judo-Rätsel für unsere Kids	23
Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik	24-25
Kendo: 31. Gasshuku in Lindow	26-27
Judo-Wettkampffregeln Teil 1	28-31
Aikido – ein gesunder Sport	32-34

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

Prabsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 1.200 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich

**Fernsehmeister
Buchheister & Loß
Telefon 8 19 51**

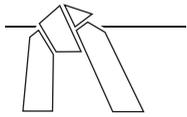


**Goslars großes Fachgeschäft in Jürgenohl
Danziger Straße 79 • Bequemes Parken**

Fernsehen

Multimedia

Haushaltsgeräte



Schwerer Stand in der Landesliga



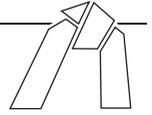
Schwerer Stand der Judoka in der Landesliga

Auch der dritte Kampftag der Niedersächsischen Judo-Landesliga am 8. Mai in Lüneburg verlief ohne Punktgewinn für die Goslarer Herrenmannschaft. Antreten mussten Sie gegen Judoka aus Lüneburg, Garbsen und Stade.

Die erste Begegnung gegen den Gastgeber KS Lüneburg ging mit 5:2 Punkten für Lüneburg aus. Überzeugende Leistung zeigte erneut Fabian Kühn in der Klasse + 100 kg mit einem vorzeitigen Sieg durch

Hüftwurf. Auch Benjamin Arand lieferte bis 65 kg in gewohnter Manier einen vorzeitigen Sieg durch Haltegriff.

Den nächsten Kampf hatten die Goslarer gegen den Tabellenzweiten Garbsen zu führen. Tobias Klauer konnte mit Innenschienkelwurf punkten, Jörg Bredithauer siegte mit Fußfeger und Alex Obenhaupt konnte mit einer Kontertechnik den Kampf für sich entscheiden. Den ersten Mannschaftssieg schon fast in greifbarer Nähe musste nun Benjamin Arand an den Start und hatte den entscheidenden Punkt zu er-



ringen. Er ging auch zunächst erwartungsgemäß in Führung, unterlag dann aber doch noch durch einen Schulterwurf. Somit ging aus dieser Begegnung Garbsen leider doch noch mit 4:3 siegreich hervor.

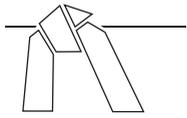
Die letzte Begegnung gegen Stade ging dagegen klar für Goslar mit 2:5 verloren, wobei Alex Obenhaupt und Benjamin Arand die Punkte mit guten technischen Leistungen durch vorzeitige Siege holte.

Auch beim dritten Kampftag war das Fehlen der Besetzung der Gewichtsklasse bis 60 kg ein großes Manko für die Goslarer, was bei jeder Begegnung zu einem kampflösen Verlustpunkt führte.



Trotz guter Einzelleistungen hat es leider wieder nicht gereicht, Boden in der Tabelle gut zu machen.

Jörg Bredthauer



Neue Gürtelfarben der Goslarer Judoka

Viele neue Gürtelfarben der Goslarer Judoka

Nach fast einem Jahr Vorbereitungszeit war es am 24.03.2004 endlich soweit: Die Mittwochs-Anfängergruppe in Goslar hat ihre erste Gürtelprüfung zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel) bei Ralf Kassuhn, dem Träger des 3. Dan abgelegt. So lange hat es gedauert, bis die 6 bis 10-jährigen die ersten 4 Würfe, sowie 2 Haltegriffe und die dafür notwendigen Befreiungen erlernt hatten.

Wochen vor der Prüfung etwas eingeschränkt, um sich noch stärker darauf vorzubereiten.

Klar dass bei so viel Trainingsfleiß alle 16 Prüflinge bestanden haben. Stolze Träger des weiß-gelben Gürtels sind jetzt: Erik und Lars Anger, Vincent Gerstmann, Rebecca Kruse, Fredericke Lutter, Adam Maciejewski, Tilmann Matthaei, Levin Mengler, Sumi Rosner, Robert Schilling, Jan Schlösser, Felix Seewald, Stefanie Sura, Malte und Neele Urbanke, Julian Voges.



Aber auch die älteren Judoka in den Fortgeschrittenengruppen waren fleißig und haben in der letzten Zeit zahlreiche Prüfungen absolviert: 7. Kyu: Maik Knorre, Mike-Victor Schwalka, Lars Grobelyn, Dominik Klüter, Dominik Dietz, Pascal und Maurice Krüger, Joschua Sand. 6. Kyu: Hendrick Haase-Fricke, Hendrick Feldhaus, Patrick Böhlend, Jannik Uhlenhaut, Stefan Kaman, Jannik Beck, Jan-Daniel Teupel, Volker Clausing,

Außerdem mussten sie die Fallschule beherrschen, um sich beim Geworfen werden nicht weh zu tun. Natürlich bestand der Hauptteil des Trainings aus Judotechniken, jedoch blieb auch immer noch genug Zeit, um zwischendurch ein paar Spiele einzubringen. Diese wurden in den

David Gamon, Björn-Michael und Jan-Christian Kaufholz, Ihno Block, Steffen Cerowski, Ayla Sprung. 5. Kyu: Fabian Beck, Anna-Sophie von Hanstein, Marcel Kay, Jaqueline Gläserer, Antigone Dykhoff, Johannes Klatte.

Meike Geppert

Die Chibi-Gruppe



ちび



Hexentanz in den Mai

Kurz vor Walpurgis übten kleine Chibi-Hexen im Dojo ihre Flugkünste. Was braucht man dazu? Zu allererst Fantasie und Kreativität! Einfach toll zuzuschauen, wie Maja unsere Kleinsten auf dieser Fantasiereise mitnimmt und unterstützt. Aus dem Gymnastikstab wird heute unser Zauberbesen und um die Hexe perfekt zu machen, braucht man nur noch ein Gymnastiktuch – und schon reiten alle Chibi-Kinder durch die Lüfte! Jetzt muss aller-

dings erst mal eine Flugpause eingelegt werden – und ausgerechnet da muss der Fotograf die Fantasiereise stören!

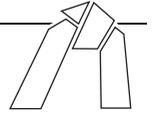
Entschuldigung.

Wolfgang Kummer

Das Chibi-Angebot des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.:

Psychomotorik für Kinder von 3 bis 6 Jahren, immer Mittwochs von 15:30 bis 16:30 Uhr.

Herrendusche – jetzt wird's ernst



Für den vorigen Sommer war es schon angekündigt, dann aber aus finanziellen Gründen nochmals um ein Jahr verschoben. Jetzt wird es aber ernst: Wir wollen in den Sommerferien die Herrendusche und die angrenzenden Räume grundlegend sanieren.

Es beginnt mit einem Mitmach-Wochenende am 3. und 4. Juli 2004. Für die Abrucharbeiten werden möglichst viele fleißige Helfer benötigt. Danach steht für mindestens 4 Wochen in den Ferien nur die Damendusche zur Verfügung. Am Ende der Ferien soll aber alles in neuem Glanz erstrahlen und wieder benutzbar sein.

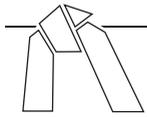
Neben dem Einsatz freiwilliger Helfer möchten wir einen Großteil der notwendigen Finanzen für Baumaterialien durch

Spenden realisieren. Dazu haben wir 143 Pakete „geschnürt“: 3 Pakete á Euro 200,- für Sanitärkeramik, 20 Pakete á Euro 100,- für Duschen, 40 Pakete á Euro 50,- für Rohrmaterial und 80 Pakete á Euro 30,- für Fliesen. Wie bei der Aktion Mattenspende wird jeder Spender auf einem großen Poster dauerhaft verewigt.

Für jede Spende gibt es natürlich eine Bescheinigung für das Finanzamt.

Noch besteht freie Auswahl! Deshalb: nicht lange zögern mit einem Beitrag zur Verschönerung unseres Dojos.





Hapkido-Dan-Prüfung



Alles neu macht der Mai!?

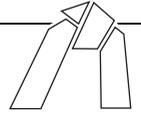
Wir jedenfalls haben seit dem 1. Mai einen neuen Dan-Träger in unseren Reihen!

Peter Sand hatte sich – nach den bestandenen Prüfungen vom 9. Kup bis zum ersten Kup – intensiv auf die Prüfung zum ersten Meistergrad vorbereitet. Neben theoretischen Fragen zu den Hapkido-

Grundprinzipien und der Gesetzgebung in Sachen Notwehr mussten alle Schülergrade (Kubs) vom 9. bis zum 1. (ca. 200 Techniken) gezeigt werden – auswendig, in einer bestimmten Reihenfolge und sowohl rechts als auch links.

Das hört sich leicht an, aber wer hat nicht eine „bessere“ und eine „schlechtere“ Seite! Daran sieht man schon, dass so eine Hapkido-Ausbildung mehr ist, als ein Sport, zumal, wenn man sich vergegenwärtigt, dass das Gehirn und das Nervensystem auch bei diesen Seitenwechseln enorm herausgefordert werden.

Abgeprüft wurden auch alle Grundfußtritte, Handtechniken (Schläge und Stöße), fortgeschrittene Fußtritte und Fußtrittkombi-



zentration und Ausdauer zeigte Peter das bisher Gelernte und erfüllte die ihm gestellten Aufgaben und die in ihn gesetzten Erwartungen.

Diese Mühe wurde mit der Verleihung des ersten Dans belohnt!

Nachdem Olav Nabbefeld, 2. Dan Hapkido und Trainingspartner von Gudrun Weigt, 2. Dan Hapkido, unsere Hapkido-Gruppe vor einigen Jahren aus beruflichen Gründen verlassen hatte, war Gudrun Weigt die einzige Dan-Trägerin. Seither trainiert sie die Gruppe mit großem Engagement (und für sich in Richtung auf den 3. Dan). Unterstützt wird die Gruppe von Meister Michael Biffar aus Offenbach, seinem Meisterschüler Olaf Bissel und natürlich den „älteren“ Schülern der Goslarer Gruppe.

Es brauchte ein paar Jahre bis es endlich wieder einen weiteren „Schwarzgürtel“ in unserer Gruppe gibt!

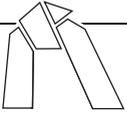
Neben der Danprüfung fanden 3 weitere Prüfungen statt: Olaf Blumberg 7. Kub, Andreas Fritsch 7. Kub, Peter Koch 6. Kub.

Obwohl er selbst Prüfung machte, überzeugte Andreas Fritsch besonders als Part-



nationen. Als Kür kamen noch Spezialfußtritte, ein Bruchtest und Abwehr mit verbundenen Augen ins Programm.

Peter war sich seiner Sache sicher, auch wenn unser Meister Micheal Biffar solch eine Prüfungssituation immer als Chance nutzt, erklärend einzugreifen und seine Schüler deutlicher spüren zu lassen, worauf es bei den verschiedenen Techniken ankommt. Mit einem hohen Maß an Kon-



ner für das gesamte Programm der Dan-Prüfung! Gerade selbst erst für den 7. Kup übend, war er ein hervorragender Partner und meisterte die schwierigen Fallübungen souverän. In der Filmbranche würde man ihm den Oscar für die beste Nebenrolle verleihen!

In Olafs Prüfung zeigte sich, dass sich seine gründliche Vorbereitung positiv auf die Sicherheit in der Prüfungssituation ausgewirkt! Peter Koch hat mit dem Thema Faustabwehr ein Stadium in seiner Hapkido-Ausbildung erreicht und seine Prüfung bestanden, bei der unser Meister Michael

Biffar aus guten Gründen erhöhte Anforderungen an die Ausführung stellt.

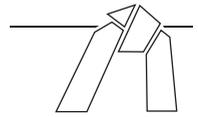
Wir gratulieren allen Prüfungsteilnehmern zu ihrer bestandenen Prüfung!

Gerne nehmen wir auch weiterhin neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen in unserer Gruppe auf und geben unser bisher Gelerntes weiter.

Die Hapkido-Gruppe Goslar

Gesamtprogramm 6/04

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene
montags	17:15 – 18:45 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene
montags	19:30-21:00 Uhr	Judo für „Ältere“
dienstags	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, neuer Anfängerkurs ab 8/2004
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

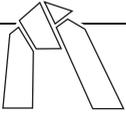
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00	Erwachsene

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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



GYMNASTIK IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

montags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
montags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
montags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
dienstags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
mittwochs	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	„Chibi“ Kinder 4–6 Jahre
mittwochs	16:30 – 17:30 Uhr	„Chibi“ Kinder 4–6 Jahre
mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	18:30 – 19:30 Uhr	Jazzdance
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

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

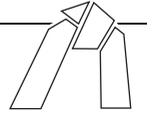
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
---------	-------------------	------------------

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

mittwochs	18:00 - 21:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene
-----------	-------------------	-------------------------------



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turnhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

BAD HARZBURG (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

freitags 17:00 – 18:00 Uhr Kinder, Anfängerkurs

freitags 18:00 – 19:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene

CLAUSTHAL-ZELLERFELD (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining

mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

KREIENSEN-GREENE (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:00 – 18:00 Uhr Talentförderung

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

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

LIEBENBURG (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining

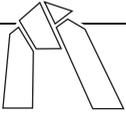
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

SEESEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining

dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining

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



KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

SEESSEN (Sporthalle Jahnstraße)

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

LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene

AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

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

MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einmalige Aufnahmegebühr bei Beitritt	ein Monatsbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren	monatlich Euro 8,-
Erwachsene	monatlich Euro 11,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 21,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
Zusatzbeitrag Yoga	monatlich Euro 9,-
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

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

JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

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

www.jkcs-goslar.de

Das große Judo-Rätsel für unsere Kids



Wenn du die Buchstaben der richtigen Lösungen hintereinander liest, bekommst du das Lösungswort!

1) Was bedeutet „O Goshi“?

- Sich hinsetzen (A)
- Großer Hüftwurf (S)
- Hüftbauchwürger (I)

2) Wie begrüßt man sich vor einem Kampf?

- Man schüttelt sich die Hand (O)
- Man haut sich (P)
- Man verbeugt sich (U)

3) Wie lautet das Kommando für den Gruß?

- „Ukemi!“ (I)
- „Rei!“ (P)
- „Kuzushi!“ (Z)

4) Was sagt der Kampfrichter, wenn du einen ganzen Punkt erzielt hast?

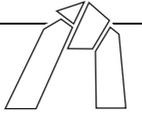
- „Ippon!“ (E)
- „Gut!“ (T)
- „Wow!“ (R)

5) Was ist ein „O soto gari“?

- Die große Außensichel (R)
- Ein Genickwürger (Ö)
- Eine ansteckende Krankheit (F)

Schreibt das Lösungswort auf und schicke es bis Ende Juni an:
JKCS Goslar e.V., Marienburger Straße 54, 38642 Goslar

Unter den richtigen Einsendungen wird ein Einkaufsgutschein
in Höhe von 15,- Euro verlost



gen; die Wirbelsäule ist nun zur anderen Seite durchgebogen.

Der Atemrhythmus wird auch hier wieder durch die Übung bestimmt: Beim Einatmen wird der Körper nach oben gedrückt, fällt die Hüfte wieder nach unten durch, wird tief ausgeatmet.

Wie bei den anderen Übungen ist auch hier die „magische“ Zahl der Wiederholungen die 21.

Diese Übung ist die letzte der Fünf Tibeter und damit ist auch die Reihe aus der Herrengymnastik „Unsere 100 Jahr-Übung“ beendet. Immer daran denken: Man kann nur 100 Jahre alt werden, wenn man diese Übung bis zum 100. Geburtstag durchführt.

Gute Gesundheit

Bodo Pfüller

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

Zur
Zutsche
Café + Restaurant

Klaus Heidemann
Wachtelpforte 3 A
38640 Goslar - 0 53 21 / 17 72

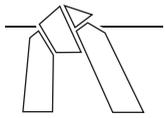
www.sparkasse-goslar-harz.de

**FÜR DEN ERFOLG
GEBEN SIE ALLES.
WIR AUCH.**



Sparkasse Goslar/Harz

Wer gewinnen will, muss sich engagieren, im Sport wie überall im Leben. Streben Sie auch bei Ihren Geldangelegenheiten nach neuen Erfolgen - wir geben alles dafür, dass Sie Ihre Ziele erreichen.



Kendo: 31. Gasshuku in Lindow



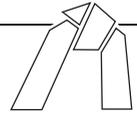
Am 21.03.04 fuhren wir zu fünf aus Goslar zum Gasshuku nach Berlin. Gasshuku (gesprochen Gaschku) ist japanisch und heißt Lehrgang. Für mich war es das erste mal, an so einem langen Lehrgang teilzunehmen. Ich dachte: „Wie wird das wohl sein? Kann ich das durchhalten?“

Nun ja, erst mal mussten wir ankommen. Das Gasshuku fand im Sportzentrum Lindow statt. Einige der TeilnehmerInnen kannte ich von anderen Lehrgängen,

manche aber auch nur von Berichten. Auch die Kendo-Nationalmannschaft war dort. Sie hatten am Samstag einen Länderkampf und wurden auf die Europameisterschaft vorbereitet.

Nach dem Abendessen wurde der Tagesplan an die Tafel geschrieben: 6:30 Uhr Trainingsbeginn!!!

„Toll, ohne Frühstück, völlig verschlafen, da bekommst du richtig einen auf die Mützel!“ war mein erster Gedanke.



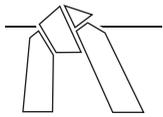
Am frühen Morgen hieß es dann, rein in Hakama und Gi und ab in die Halle! Nach dem Aufwärmen war zunächst Asa Geiko = freies Training angesagt. Nach ca. 15 Minuten wurde abgepiffen und jeder konnte sich bei einem Trainer anstellen, um ihn herauszufordern. Die Auswahl war sehr groß. Es waren japanische wie auch deutsche Sensei vertreten. Aus Japan waren Nishino Sensei, 8. Dan Hanshi, Shimnoka Sensei, 8. Dan Kioshi, Koboyosin Sensei, 8. Dan Hanshi und der derzeitige Bundestrainer Matsumoto Sensei vertreten. Aus Deutschland waren u.a. die Meister Demski, Jättkowski, Forstreuter, Arndholz, Ott, Lehmann, Kumpf, und Vitalis vertreten. Wen soll man da auswählen bei so viel Kendo-Prominenz? Ich hatte also die Qual der Wahl. Ich habe gegen H. Forstreuter und H. Ott gekämpft. Sie gaben mir viele Anregungen zum Kämpfen. Einige kämpften auch untereinander. Es war interessant, den anderen beim Kampf zu zusehen. 7:10 Uhr war die Einheit beendet. Ich hätte nicht gedacht, dass ich es durchhalte. 9:30

Uhr ging es weiter mit der Kihon Kendo Kata. Ich hatte sie erst ein Mal ausgeführt. Um 15:00 Uhr ging es weiter mit der Kata um sie zu festigen, danach wieder Asa Geiko gefolgt von Kihon Kata mit Shinai. Um 21:00 Uhr noch einen Vortrag zur Kata und einen Bericht über den japanischen Kendoka Eder, der an der WM teilgenommen hat. Der erste Tag war geschafft und ich auch. An den folgenden Tagen war der Ablauf ähnlich.

Ich habe auf dem Gasshuku viele neue Erfahrungen gesammelt. Meine Trainingspartner und Gegner gaben mir viele Anregungen mit auf den Weg. Ich habe im Laufe der Tage in Lindow meine Zahl der ausgetragenen Kämpfe gesteigert. Aber ich hatte auch ein ganz besonderes Erlebnis. Bei meinem Kampf mit Herrn Kumpf schlug er mir doch glatt mein Shinai von hinten oben aus der Hand! Er hat mich zunächst ganz schön aus der Fassung gebracht aber das wird mir so schnell nicht wieder passieren.

Ich fand diesen Lehrgang einerseits sehr anstrengend, da ich häufig an meine persönlichen Grenzen gebracht wurde und andererseits möchte ich die gewonnene Erfahrung nicht missen!

Ingrid Schulze



Judo-Wettkampffregeln

Teil 1

Nachdem immer wieder die Frage aufgetaucht ist, wie beim Judo-Wettkampf eigentlich die Punkte vergeben werden, soll nun durch diese dreiteilige Serie etwas Licht ins Dunkel des Judo-Wettkampffregelwerks gebracht werden. Da das Judo-Wettkampffregelwerk (leider) sehr komplex ist, soll hier nur auf das Grundlegende eingegangen werden.

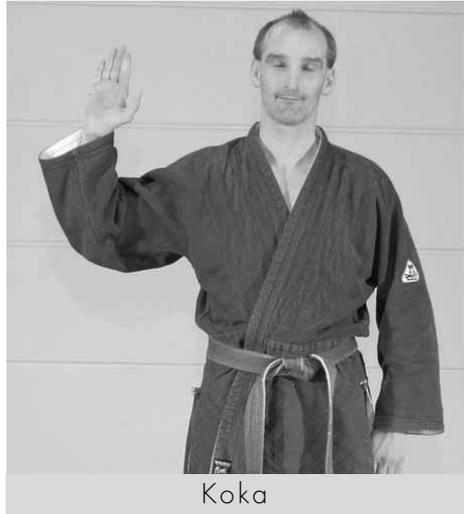
Teil 1: Allgemeines zu den Kampffregeln

Dieser Teil beschäftigt sich damit die Begriffe und Bewertung des Judo-Wettkampfs näher zu erklären. Wie diese Bewertungen im Kampf eingesetzt werden, wird dann in Teil 2 und 3 beschrieben.

Kampfbeginn: Der Kampfbeginn wird durch das Kommando „Hajime“ (kämpfen) signalisiert.

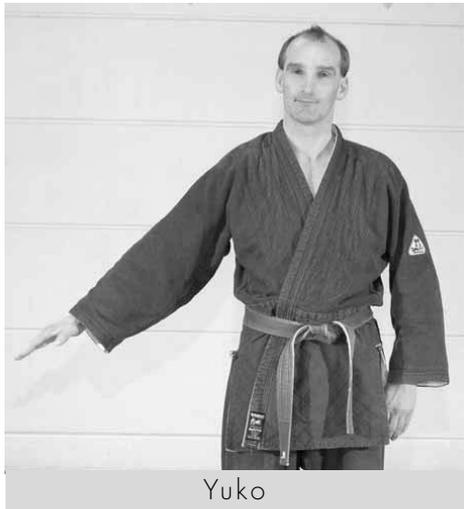
Unterbrechung: Der Kampf wird durch das Kommando „Matte“ unterbrochen. Die beiden Kämpfer trennen sich und stellen sich wieder auf ihre Anfangsposition.

Wertung: Ziel der beiden Kämpfer ist es den anderen im Stand auf die Matte zu werfen und/oder ihn im Boden festzuhalten (Haltegriff), zu würgen oder zu hebeln. Je nachdem, wie gut die Technik gelingt, vergibt der Kampfrichter verschiedene Wertungen für den, der die Technik ausgeführt hat. Die einzelnen Wertungen werden durch entsprechende Handzeichen angezeigt und sehen wie folgt aus:



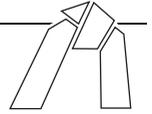
Koka

Unterbewertung: 3 Punkte



Yuko

Unterbewertung: 5 Punkte



Waza-ari

Unterbewertung: 7 Punkte



Ippon

Unterbewertung: 10 Punkte

Zählsystem: Alle Wertungen werden auf der Kampf tafel angezeigt. Nach Kamp fende werden die Punkte der einzelnen Wertungen für jeden der beiden Kämpfer zusammengezählt und man erhält das Unterbewertungsergebnis. Gezählt wird folgendermaßen:

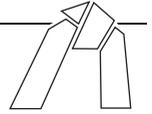
Koka: Für Koka erhält man 3 Punkte, egal wie oft der Kämpfer eine Koka-Wertung bekommen hat. Also, 3 Koka sind nicht 9 Punkte, sondern nur 3 Punkte.

Yuko: Für Yuko erhält man 5 Punkte, egal wie oft der Kämpfer eine Yuko-Wertung

GASTSTÄTTE ZUR GLOCKE



Goslar-Jürgenohl
Danziger Straße 55
Tel. 0 53 21/8 43 96



bekommen hat. Also, 2 Yuko sind nicht 10 Punkte, sondern nur 5 Punkte.

Waza-ari: Für einen Waza-ari erhält man 7 Punkte. Aber, 2 Waza-ari addieren sich zu einem Ippon (10 Punkte)

Ippon: Für einen Ippon erhält man 10 Punkte und der Kampf ist sofort vorbei.

Bei einem Kampf kann ein Kämpfer maximal 10 Punkte erreichen.

Sieger: Sieger ist der, der den Kampf vorzeitig mit Ippon beendet hat oder die höchste Wertung nach Ablauf der Kampfzeit auf der Kampf tafel stehen hat.

Wichtig:

Im Judo hat der Kampfrichter auf der Matte das letzte Wort. Seine Entscheidungen gelten und können (im Regelfall) als Tatsachenentscheidung nicht angefochten werden.

Für den Anfang sollte dies erst mal reichen. In der nächsten Ausgabe der Vereinszeitung steht die Bewertung der Standtechniken im Mittelpunkt.

Text: Alexander Obenhaupt

Fotos: Peter Sand

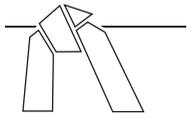
Mitwirkender: Stefan Pieper

MEISTEREHRUNG 2003

Am Montag den 26. April 2004 fand in Clausthal-Zellerfeld die Meisterehrung der Sportlerinnen und Sportler des Landkreises Goslar für das Jahr 2003 statt. Veranstalter dieser Ehrung waren der KreisSportBund Goslar, die Goslarsche Zeitung und die Sparkasse Goslar/Harz.

Zahlreiche Sportler aus dem gesamten Kreis Goslar fanden den Weg nach Clausthal, um an der Ehrung teilzunehmen. Auch die Judomannschaft der Herren unseres Vereins wurde für den Aufstieg in die Landesliga geehrt. Jeder der Anwesenden Judoka bekam als Anerkennung der sportlichen Leistung eine Medaille aus der Hand von Gerhard Tangemann, dem Vorsitzenden des KreisSportBund Goslar.

Jörg Bredthauer



Aikido – ein gesunder Sport

Beim Thema Sport und Gesundheit trifft man häufig auf widersprüchliche Aussagen. Es heißt: „Sport ist gesund“. Oder ist an dem Spruch „Sport ist Mord“ doch etwas dran?

Der Arzt Paracelsus hat einmal gesagt: „Alles im Übermaß Genossene ist Gift.“ Übertreibt man Faulheit und Bewegungsarmut, verkümmert unser Körper.

Andererseits führt eine Überforderung zu irreparablen Schäden, was viele ehemalige Spitzensportler am eigenen Leibe erfahren mussten. Ideal ist demnach eine Sportart, die es uns erlaubt, ohne Leistungsdruck auf die Signale des Körpers zu hören um vor Übertreibungen geschützt zu sein, die zugleich aber so viel Spaß bereitet, dass der „innere Schweinehund“ keine Chance hat, uns zur Untätigkeit zu verleiten.



DA MARIO 2

**Pizza
Nudeln
& Salate**

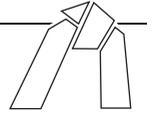
☎ 0 53 31/8 20 82 oder 8 20 81

Anrufen und abholen oder wir liefern!

Öffnungszeiten: von 11.00 bis 24.00 Uhr

Danziger Straße 27, 38642 Goslar

Aikido bietet dafür ideale Voraussetzungen. Da es sich nicht um einen Wettkampfsport handelt, gibt es weder Sieg noch Niederlage, somit auch keinen Leistungsdruck und eine geringere Verletzungsgefahr, die durch die ausgefeilte Fallschule zusätzlich verringert wird. Wer gelernt hat, in jeder Situation zu fallen oder weich zu rollen, ist nicht nur auf der



Matte vor Verletzungen sicher, sondern auch bei Stürzen im Alltag. Die Gefahr, unkontrolliert zu fallen und sich etwas zu brechen wird nahezu ausgeschlossen, und auf der Straße bleibt es dann bei ein paar Schürfwunden. Darüber hinaus lehrt die Fallschule, Ängste zu überwinden. Für Ältere ist es oft nicht leicht, Gleichgewicht und aufrechte Haltung bewusst aufzugeben. Doch durch das schrittweise Heranführen an die Technik hat es früher oder später jede(r) gelernt, ohne dabei überfordert zu werden.

Die Aikido-Rolle dient jedoch nicht nur dem Schutz vor Verletzungen. Sie fördert auch die Ernährung der Bandscheiben, die nicht durch den Blutkreislauf, sondern passiv aus der umgebenden Gewebsflüssigkeit, der Lymphe, ernährt werden. Wird die Wirbelsäule zu wenig bewegt, verkümmern die Bandscheiben in Folge chronischer Unterernährung. Die häufige Bewegung der Wirbelsäule ist eine hervorragende Mobilisationsübung und dient dem Erhalt bzw. der Verbesserung der

Gelenkigkeit. Dabei wird dieses wichtige Nervenzentrum äußerst schonend behandelt, da die Aikido-Rolle diagonal verläuft und die Wirbelsäule nur an einem einzigen Punkt überquert wird. Nebenbei werden durch die Bewegung des Rollens und Aufstehens nicht nur die Rückenmuskulatur sondern auch die Verdauungsorgane massiert. In ihrem Buch „Praktisches Kursbuch Rückenschule“ schreiben Prof. Dr. med. Bernd Rosemeyer und E. Jopp: „Asiatische Kampfsportarten haben einen starken choreographischen Aspekt. Sie arbeiten mit dem labilen und indifferenten Gleichgewicht. Als Rückenschule sind diese Disziplinen ausgezeichnet.“ Das gilt insbesondere für Aikido.

In vielen asiatischen Sportarten wird eine aufrechte Körperhaltung empfohlen, die nicht nur als Rückenschule eine wesentliche Bedeutung hat. Nur durch eine aufrechte, unverkrampfte Haltung der Wirbelsäule kann das Ki, die geistige Kraft, ungehindert fließen. Im Aikido ist dies Teil der Techniken, auch aus Gründen der Ba-

WWW.RINKE-Computer.de

Schacht I Nr.1
Lageplan im webshop
Geschäftszeiten:
Mo-Fr 15-18 Uhr
Sa 10-13 Uhr
Mo+Do 9-13 Uhr

VIENENBURG
TEL (05324) 7809101

Komponenten Chips Komplettsysteme
Reparaturen Notebook-Komponenten
AN- u. VERKAUF WEBSHOP

email: rinke-computer@t-online.de



lance und um das eigene Zentrum besser auf den Angreifer übertragen zu können.

Anders als etwa beim Kugelstoßen oder Tennis gibt es im Aikido keine einseitige Belastung. Im Training werden immer beide Körperhälften gleichmäßig belastet, da alle Aikido-Techniken grundsätzlich links und rechts ausgeführt werden. Es wird niemals nur mit der Hand oder dem Arm, sondern immer mit dem ganzen Körper gearbeitet. Die Beanspruchung vieler unterschiedlicher Muskeln ist dadurch

sichergestellt und einseitige Überbeanspruchung ausgeschlossen. Auch Blutdruckspitzen werden dank der weichen, dynamischen Bewegungen vermieden.

Der gesundheitliche Wert des Aikido-Trainings beschränkt sich nicht allein auf den Bewegungsapparat. In der nächsten Ausgabe wird u. a. über die günstigen Auswirkungen auf den Alltagsstress berichtet.

Uwe Reinecke

Der Text bezieht sich auf den Artikel „Aikido und Gesundheit“ in der Zeitschrift „aikido aktuell“, Ausgabe 2/2002 von Reinhold Sell.

Spezialitäten-Restaurant Marmaris

2 Bummelminuten vom Marktplatz (Nähe Kino)

Täglich geöffnet,
Goslar, Breite Straße 90,
Telefon (0 53 21) 2 38 98, Fax 2 18 52

*Liebe Gäste,
entdecken Sie die Vielfalt der türkischen
Küche. Unser Spezialitätenrestaurant hat sich
zur Aufgabe gemacht, seinen Gästen die
moderne türkische Küche vom Bosphorus
vorzustellen.*

- *Fischspezialitäten aus den Tiefen des Marmarameeres*
- *Vollwertküche*
- *Salatbüfett*
- *Lammspezialitäten*
- *Grillspezialitäten vom Lavastein*
- *Unser Biergarten lädt zum Entspannen ein*

Ihr Marmaris-Team

Partyservice,
Clubräume für Feiern aller Art