

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道



Die Vereinszeitung



In dieser Ausgabe



	Seite
Karate-Landesmeisterschaft	4–5
3. Landesligakampf in Goslar 09.04.05	6, 9, 11
Judo-Landesliga	9–11
Karate-Lehrgang in Goslar	10–11
Die Chibi-Gruppe	12–13
Juleica-Lehrgang	14
Gesamtprogramm 06/2005	17–20
Walpurgis in Bad Harzburg	23
Judo-Kindertraining	24–25
Kampfkunst zwischen Tradition und Moderne	26–27
Bezirksmeisterschaften in Isenbüttel	28–29
Kleines Judo-Rätsel	31
Bushido	32
Judo-Terminplanung	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

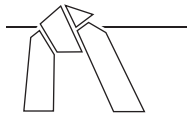
Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



Karate-Landes- meisterschaft



Landesmeisterschaft am 16./17.04.2005 in Northeim

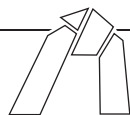
Mit fünf guten Platzierungen kehrten unsere Karateka von der diesjährigen Landesmeisterschaft in Northeim. Die Schützlinge von Trainer Andreas Buhl belegten drei Silber- und zwei Bronzeränge.

Am Samstag traten drei Kämpfer aus unserem Verein zum Kumite an. Es waren Jan Niclas, Aljoscha Könnecke (75 kg U18) Tobias Windisch (+65 kg U21). Al-

joscha belegte den dritten Platz. Er führte einen guten und aufregenden Kampf. Durch seine Körpergröße hatte sein Gegner offensichtlich Respekt vor ihm. Für Tobias sah es anfangs sehr gut aus. Er setzte das, was unser Trainer Andreas ihm sagte, um. Er gewann den ersten Kampf, beim zweiten bekam er einen Tritt in den Bauch. Trotzdem kämpfte er weiter. Anschließend bekam er einen Schlag auf die Nase. Verletzungsbedingt musste er den Kampf abbrechen.

Am nächsten Morgen gingen die Kämpfe weiter mit Julian Henk (-30 kg Kinder).

空手



Danach kämpfte Alina Kanter (+35 kg U12). Sie machte einen guten Kampf und belegte Platz 3.

Anschließend trat Stefanie Henk (bis 35 U12) an. Nach zwei spannenden Kämpfen besiegte sie ihre Gegnerin und belegte den zweiten Platz.

Dann startete Niclas Minde (+45 kg U15). Leider belegte er keinen der ersten drei Plätze, obwohl auch seine gut waren.

Daniel Lamonski trat als nächster an (+55 kg U15). Leider schied er nach seinem ersten Kampf aus.

Kevin Landwehr und Dario (beide +55 kg Schüler) traten gegeneinander an, weil nicht genug Teilnehmer in dieser Klasse vorhanden waren. Doch dann fand sich ein Junge aus einer höheren Klasse, der gegen Kevin kämpfte. Kevin hat dadurch den zweiten Platz gemacht.

Sina Mühlenkamp (+50 U15) trat gegen drei verschiedene Gegner an, von denen sie die ersten beiden besiegte. Durch ihre guten Kämpfe und trotz eines harten Schlags in den Magen belegte sie den zweiten Platz.

Sina Mühlenkamp und Kevin Landwehr qualifizierten sich mit ihrem Ergebnis in der Altersklasse U 15 sogar für die Deutschen Titelkämpfe.

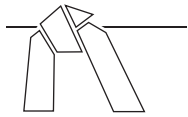
Wir möchten uns auch ganz herzlich bei unserem Trainer Andreas Buhl dafür bedanken, dass er sich so viel Zeit für unser Training vor den Meisterschaften genommen, der uns motiviert hat und ohne den die erreichten Plätze nicht möglich gewesen wären.

FACHTRAINERPRÜFUNG ABSOLVIERT

Kürzlich konnte R. Oelze (Kreiensen) die Prüfung zum Fachtrainer Tonfa (amerikanischer Polizeistock) erfolgreich im MSDO-Ausbildungszentrum Northeim absolvieren. Rolf Oelze, 1. Dan Judo, seit vielen Jahren Abteilungsleiter unserer Judo-Abteilungen Bad Gandersheim und Greene und Ehrenmitglied im Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V., legte im letzten Jahr erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan MSD ab. Sein Trainer und Prüfer M. Wietschorke, 8. Dan MSD, lobte ausdrücklich das Durchhaltevermögen und die technischen Leistungen des 62-jährigen. Rolf Oelze beweise, dass auch härtere Kampfstile nicht nur von jüngeren zu bewältigen seien.

Rolf Oelze würde unter Beweis stellen zu welchen sportlichen Leistungen auch ältere Menschen fähig seien. Auch wir gratulieren herzlich zu diesem Erfolg.

Wolfgang Kummer



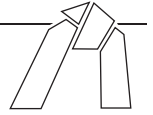
3. Landesligakampf in Goslar 09.04.05



Licht und Schatten am dritten Kampftag der Landesliga

Der dritte Kampftag in der Landesliga beschiede den Goslarer Judoka neben zwei Niederlagen auch einen Sieg. Vor heimischem Publikum mussten die Goslarer zuerst gegen die Judoka aus Lüneburg antreten. Der gut aufgelegte Marc Moll brachte in der Klasse bis 66 kg die Goslarer mit einem Hüftwurf in Front. Alexander Obenhaupt baute in der Klasse bis 81 kg die Führung der Goslarer weiter aus und gewann mit einem Schulterwurf. In den Schwergewichtsklassen schmolz die Führung aber wieder, da in den Gewichts-

klassen bis 100 kg und + 100 kg die Punkte abgegeben wurden. Uwe Gebauer – 73 kg konnte die Goslarer mit einer Kontertechnik nach Hinten wieder in Front bringen. Michael Spanke bis 60 kg der Youngster der Goslarer hatte einen schweren Fight vor sich. Zunächst ging er während des Kampfes mit einer mittleren Wertung in Führung. Seine währenden Angriffe nutzte sein Gegner manchmal geschickt um und gewann langsam die Oberhand. Allerdings baute sein Gegner im Verlauf des Kampfes konditionell ab, allerdings zog der Goslarer keinen Nutzen daraus ihn durch permanente Angriffe weiter in Verlegenheit zu bringen.

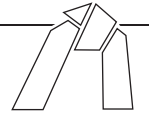


Da fehlt noch die Cleverness, um solche Situationen auszunutzen, so dass er trotz guter Leistung verlor. Wieder einmal ging es im letzten Kampf um die Entscheidung über den Mannschaftskampf, wie oftmals in den Begegnungen zuvor. Malte Herman ging bis 90 kg an den Start und hatte es mit einem gleichwertigen Gegner zu tun. Mit einer Innensichel ging er auch gleich in Führung versäumte es aber, den Gegner durch weitere Angriffe unter Druck zu setzen. Dieser stellte sich immer besser auf den Goslarer ein und gewann dann bei einer Bodenaktion mit einem Haltegriff, sodass der Mannschaftskampf mit 4:3 an Lüneburg ging.

Die zweite Begegnung wurde dann gegen Garbsen ausgetragen. Marc Moll machte auch in diesem Kampf alles richtig zeigte Mut und Geschick und gewann seinen Kampf vorzeitig mit einer Kontertechnik. Alexander Obenhaupt verlor sei-

nen Kampf im Boden durch eine Haltegrifftechnik. Malte Herman startete als dritter Kämpfer diesmal in der Klasse bis 100 kg und zeigte, dass er auch in einer höheren Gewichtsklasse punkten kann und gewann seinen Kampf souverän ebenfalls durch eine Kontertechnik. André Bronowiki startete diesmal in der Klasse +100 kg und erzielte durch eine Abtauchtechnik seinen Sieg. Als nächster ging Uwe Gebauer an den Start und gewann nach hartem Kampf seine Begegnung vorzeitig.

Damit stand es für Goslar bereits 4:1 und damit war der Mannschaftssieg sicher, nur über die Höhe nicht, da noch zwei Kämpfe ausstanden. Michael Spanke konnte seinen Gegner zu Boden bringen und gewann durch einen Haltegriff vorzeitig. In der letzten Begegnung ging der Senior der Mannschaft Jörg Bredthauer in der Klasse bis 90 kg an den Start. Gegen seinen kompakten Gegner konnte er nur



durch variantenreiches Angriffsverhalten seine Chance suchen. Im Verlauf hatte er auch die Chance durch einen Schulterwurf seinen Kampf zu gewinnen, konnte aber den Arm des Gegners nicht richtig unter Kontrolle bringen, sodass der aussichtsreiche Angriffsversuch misslang. Sein Gegner wiederum schaffte es ihn in die Bodenlage zu bringen und gewann durch Haltegriff. Der Mannschaftskampf endete damit 5:2 für Goslar.

Mit dem Erfolg gegen Garbsen im Rückversuchten die Goslarer auch gegen Stade zu punkten. Marc Moll holte in gewohnter Weise wieder einen Sieg. Die sechs weiteren Kämpfe gingen dann allerdings an Stade verloren, sodass es am Ende 6:1 für Stade stand.

Einzig in der Begegnung gegen Garbsen schafften es die Goslarer Judoka, ihr Potential zu zeigen. Mit der Leistung wäre auch ein Sieg gegen Lüneburg greifbar gewesen. Der Einbruch gegen Stade ist dagegen unverständlich. Die Goslarer verstehen es nicht, ihr Leistungspotential in entscheidenden Mo-

menten abzurufen. Einzig Marc Moll zeigte mit seinen drei Siegen an dem Wettkampftag eine permanent gute Leistung und konnte überzeugen.

Jörg Bredthauer



Die Chibi-Gruppe



Spannung, Spaß, Bewegung und Kreativität!

Wo erleben wir dieses? Jeden Mittwoch-Nachmittag bei den Chibi!

Sehr gespannt sitzen die Kinder der Chibi-Gruppe um ein buntes, gefülltes Kopfkissen herum. Jedes Kind überlegt bei dem Betasten des Kissens, was sich darin verbergen könnte.

Erkenntnisse wie, weich, rund, eckig, lang werden in den Kreis gerufen.

Lara öffnet voller Spannung den Knoten und alle Kinder schütteln den Inhalt heraus. Es purzeln Käseschachteln, Toilettenrollen sowie Bierdeckel heraus.

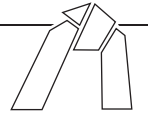
Sofort bedienen sich die Chibi dieser Alltagsmaterialien.

In Kleingruppen oder auch einzeln entstehen Häuser, Gärten, Straßen, ein Schiff, Autos. Die Phantasie der Kinder ist unerschöpflich.

Eine Bewegungsgeschichte in der die Kinder um Blumen herumlaufen, von Stein zu Stein hüpfen, über Zäune springen, rückwärts laufen oder hintereinander in einer Gänserieihe gehen, beendet unser Spiel.

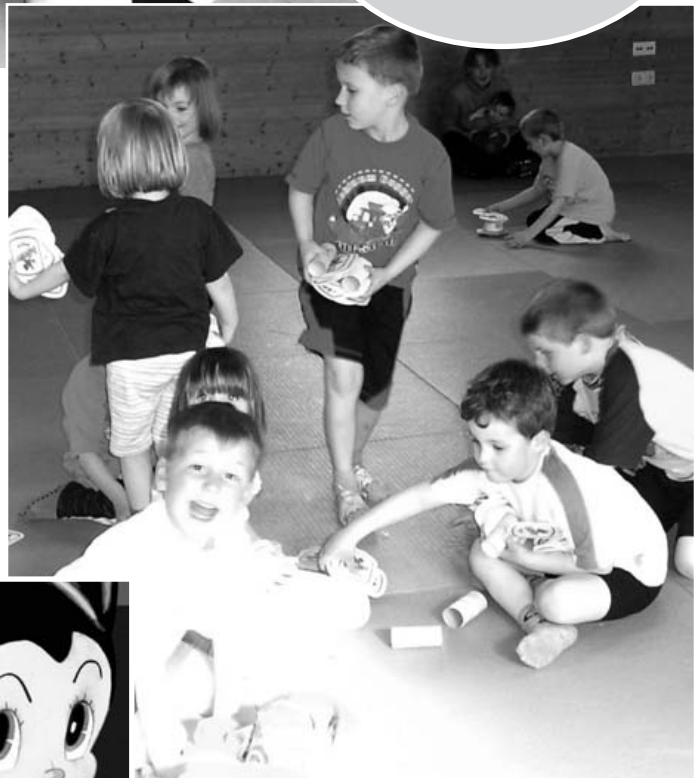
Mit dem Tschüß in Form von Hände drücken verabschieden wir uns und freuen uns auf den nächsten Mittwoch.

Renate Warnecke



ちび

Die Schriftzeichen sind japanisch und bedeuten Chibi, in Deutsch übersetzt „kleine Kinder“. Das ist der Name unserer Gruppenangebote für Kinder von 3-6 Jahren.



Juleica-Lehrgang



Juleica – Jugendleiter-Lehrgang März 2005 in Hildesheim

In diesem Lehrgang sollte man lernen, wie man am besten eine Jugendgruppe leiten soll/kann. Worauf man achten sollte und wie man etwas organisiert und plant, wie zum Beispiel kleine Veranstaltungen oder Fahrten aber auch größere Sachen wie die Judo-Safari oder Dojo-Übernachtungen.

Der Lehrgang ging über fünf Tage in denen wir eine Menge Spaß hatten. Vor diesen fünf Tagen trafen wir uns alle bereits für ein Wochenende, wo wir uns schon mal alle kennen lernen konnten und wir eine Hausaufgabe bekommen haben, wie zum Beispiel die Organisation, Pla-

nung und Durchführung des Judo-Sportabzeichens oder der Judo-Safari. Die Durchführung und Besprechung fand im Hauptlehrgang statt

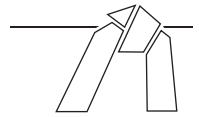
Außer Theorie haben wir natürlich auch auf der Matte gestanden, wir machten zwar weniger „richtiges“ Judo, dafür haben wir aber Spiele gespielt, gelernt wobei wir darauf achten müssen, wie wir sie verändern können, damit es beim Judo-training nicht langweilig wird.

In allem war es ein sehr lustiger Lehrgang den wir auch anderen Judoka empfehlen können. Die Referenten Marcus Thom und Andreas Schäfer (einigen vielleicht bekannt) waren ebenfalls gut drauf, genau wie die ganze Gruppe.

Sara und Sven Holly

Gesamtprogramm 6/05

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



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)

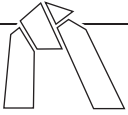
dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 Uhr	Kinder u. Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	18:00 – 19:30 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

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)

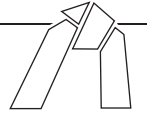
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
---------	-------------------	----------------------------

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)

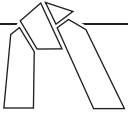
montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

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

SEESEN (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

Walpurgis in Bad Harzburg



Wir Judoka feierten mit Hexen und dem Oberteufel Peter Ohm Walpurgis. Ich als Trainer hatte allen versprochen, sie würden mich nicht erkennen. Dieses Versprechen einzulösen war sehr schwierig! Bis zur letzten Minute suchte ich vergebens nach einem Kostüm. Doch dann, beim Aufbau der Buden, traf ich Peter mit seiner Frau Roswita im Badepark. Ob Peter mir helfen könnte? Roswita sagte, dass mein rotes T-Shirt reichen würde, wenn ich mich noch ordentlich schminken würde.

Um 14:00 Uhr ging ich zum Bahnhof um Peter und Roswita zu treffen. „Als was möchtest du denn gehen, als Teufel?“ fragte mich Roswita. Ich sagte ihr, dass ich als Hexe gehen wolle. Gesagt, getan. Roswitas Tochter schminkte mich als Hexe und nachdem ich mich umgezogen hatte waren alle hin und weg. Um 14:30 Uhr

wollten sich die Bad Harzburger Judoka treffen. Als erste kam Carina Ehrenberg, Co Trainerin, mit ihrer Mutter Christine, an. Die Überraschung war perfekt. „Ralf, bist du das?“ war die Frage. Nach und nach kamen alle Judoka an, wobei ich einigen heftig zuwinken musste damit sie mich erkannten und zu uns stießen.

Nach dem Gruppenfoto ging es um 15:00 Uhr mit dem Umzug los. Über Herzog-Wilhelm-Straße und Bummelallee ging es in den Badepark. Dort konnten wir alle unseren Durst stillen. Nachdem jeder eine Teilnehmerurkunde erhalten hatten, gingen wir noch in die Eisdiele. Es war gar nicht so leicht für die vielen kleinen Judoka eine Bestellung auf zu geben, aber zum Schluss bekam jeder das Eis, das er am liebste mochte und alle waren zufrieden.

Für alle ein riesen Spaß und nächstes Jahr sind wir wieder dabei!

Ralf Kassuhn
Trainer Judo Bad Harzburg

JUDOPRÜFUNG IN LANGELSHEIM

Am 02.05.2005 fand in Langelsheim für einige Judoka die erste Prüfung zum Weiß-Gelb-Gurt statt. Die Prüfung nahmen unser Jugendsportwart Alexander Oberhaupt (1. Dan) und Ralf Kassuhn (3. Dan) ab. Nach dem Aufwärmen und Wiederholen der Würfe ging es, unterstützt von allen anderen Judoka aus Langelsheim, an die Prüfung. Auch die Eltern und Großeltern der Prüflinge fieberten eifrig mit. Nach einer halben Stunde war es geschafft und alle Prüflinge konnten sich stolz den Weiß-Gelb-Gürtel umbinden.

Wir gratulieren: **Katja Zattermann, Pascal Streif, Alexander Frey, Fabian Washausen, Hagen Otto.** Alexander und ich wünschen allen weiterhin viel Spaß am Training und viel Erfolg bei der nächsten Prüfung.

Ralf Kassuhn

Judo-Kindertraining



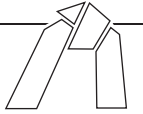
Marc, Jenny und Meike sind mit Spaß und Engagement bei der Sache

Neue Wege im Judo-Kindertraining

Zu diesem Thema trafen sich am 30. April eine Reihe von jungen Übungsleiterinnen und Übungsleitern der Goslarer Judo-Kindergruppen. Erster Punkt war die Diskus-

sion der aktuellen Gruppensituation sowohl in den Anfängerguppen sowie in den beiden Trainingsgruppen für Fortgeschrittene. Schnell waren eine ganze Reihe von Flipchart-Blättern voll mit Fakten und Argumenten. Was läuft besonders gut in welcher Gruppe und wo sind Schwächen und Verbesserungsmöglichkeiten?

Einhellig wurde das bisherige Kurskonzept für Neuanfänger positiv bewertet. Der gemeinsame Start, das gleiche technische Niveau und die meistens nicht so großen Altersunterschiede ermöglichen Kindern einen prima Start um Judo kennenzulernen. Auch weiterhin soll jedes halbe ein solcher neuer Kurs be-

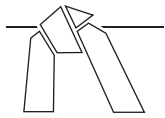


ginnen. Nicht so einfach ist die Situation bei den Fortgeschrittenen und in den gemischten Gruppen in den Außenabteilungen. Größere Altersunterschiede, größere Unterschiede im technischen Stand und in den Gürtelfarben erfordern auch eine stärkere Differenzierung im Trainingsangebot. Das ist nicht gerade leicht zu gewährleisten wenn dann auch noch die Gruppe relativ groß ist.

Die wichtigste Maßnahme ist die Einführung einer neuen Trainingsgruppe für die Altersgruppe U 14. Hiermit kann besser auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe eingegangen und vielleicht eine bessere Motivation und ein schnellerer technischer Fortschritt dieser „älteren“ Judoka erreicht werden. Im Herbst sollen in der gleichen Runde die ersten Erfahrungen mit dieser Neuerung aufgearbeitet werden.

Weitere Themen waren die Vergrößerung der Wettkampfangebote innerhalb des Vereins sowie die Förderung des Übungsleiterhelfernachwuchses.

Wolfgang Kummer



Kampfkunst zwischen Tradition und Moderne

Müssen Regeln heutzutage wirklich noch sein?

Trägt man sich mit dem Gedanken, eine asiatische Kampfkunst zu betreiben, fallen erstmal ein paar Regeln oder Verhaltensweisen auf, die in unserer Kultur fremd sind, z.B. das Verneigen.

Wovor verneigen die sich eigentlich? Will ich mich verneigen müssen? Was sollen solche vereinheitlichten Verhaltensweisen? Wollen wir heute nicht alles individuell handhaben und abkürzen, wo sich kein unmittelbarer Sinn erschließt? Will man sich unterwerfen unter die Regeln eines einzelnen!?

Eine Haltung, die hinterfragt, ist in moderner Zeit grundsätzlich willkommen. Es geht auch bei der Kampfkunst nicht um Unterwerfung, sondern um Respekt (von unrühmlichen Ausnahmen vielleicht abgesehen). So bedeutet das Verneigen allgemein ein kleines Innehalten. Tradition kann nicht starr angewendet werden und wurde es auch in den Kampfkunst-Traditionen nicht. Sich bewusst zu machen, in welcher Tradition etwas geworden ist, hilft jedoch für das heutige Verständnis. Das betrifft sowohl die alten Künste als auch uns selbst. „Erkenne dich selbst“ ist Grundlage für die Entfaltung der individuellen Talente.

Für manche Menschen hört es sich wie eine religiöse Formel an, wenn gesagt wird, man verneige sich aus Respekt vor

den Schülern und Meistern (der Gegenwart und der Vergangenheit).

Aber was ist eigentlich genau gemeint?

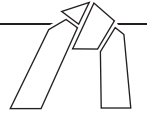
Ganz einfach ausgedrückt, kann man die Verneigung als Begrüßung, als „asiatischen Händedruck“ verstehen. Frei nach dem Motto: andere Länder, andere Sitten.

Symbolisch gesehen bedeutet die Geste der Verneigung auch: der Bamus kann sich im Wind wiegen und nachgeben ohne zu brechen. Ein starrer Zweig hingegen bricht, wenn man ihn biegt. Körperlich bereitet der Gruß vor, Spannungen aus dem gesamten Oberkörper zu nehmen und einen kleinen inneren Massageeffekt zu erzielen. Die Atmung wird tiefer und freier.

Zunächst verneigen sich die Übenden der asiatischen Kampfkunst, wenn sie ihren Übungsraum, koreanisch den Dojang betreten. Die wörtliche Übersetzung ergibt: „Ort der Ruhe, Ort des Weges“. Der Dojang ist der Ort, um einen Weg (Do), den eigenen Lebensweg zu studieren. Ernsthaftige Schüler, die sich der Bedeutung dieses Raumes bewusst sind, betreten ihren Dojang mit Respekt.

Ausdruck diesen Respekts ist die Verneigung beim Betreten und Verlassen des Dojangs.

Die Verneigung und andere Regeln sind auch Gesten zum bewussten Eintreten in



einen besonderen Raum. Mit Raum ist hier nicht nur der ummauerte Raum gemeint, sondern der innere Raum, den die Übenden sich und anderen geben, um neue Erfahrungen zu machen. Man öffnet sich für etwas Neues und lässt die geschäftige Hektik, all die Gefühle von Unzulänglichkeit, Neid und Eifersucht draußen. Am Anfang ist das vielleicht nicht so einfach. Mit der Zeit lernt man jedoch, dass diese Angewohnheiten letztlich nur stören, um den eigenen Weg zu finden. So zollen wir uns selbst gegenüber Respekt, indem wir hinderliche Verhaltensweisen ablegen – zunächst im Dojang, später auch im alltäglichen Leben.

Als Trainierende einer Kampfkunst tragen wir in besonderer Weise Verantwortung für einander, um uns beim Lernen gegenseitig zu unterstützen und Verletzungen zu vermeiden. Auch hier ist die symbolische Handlung die Verneigung vor dem Partner. Der Andere bzw. das Andere wird respektiert, mit allen Unterschieden, etwaigen Handycaps, sowie sozialen und kulturellen Verschiedenheiten.

Und zum Trainingsbeginn, sowie zum Trainingsabschluss verneigen sich Lehrer und Schüler einander gegenüber. In unserer Kultur ist die Ehrung der Älteren, Erfahreneren, der Lehrer außer Mode gekommen. Alte Leute sind langsam und störend, sie haben keine Ahnung, wie das Leben heute funktioniert, ihr Wissen ist heute nicht mehr anwendbar – so zumindest suggeriert es der Wandel der Zeit. Jedoch – so

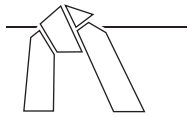
schön es ist, Abkürzungen zu finden – manche Qualität braucht ihre Zeit und Reife. Das ist z.B. auch bei gutem Wein und gutem Käse so. Es geht bei dem Erlernen einer Kampfkunst nämlich nicht nur um schnelle Techniken, die funktionieren, sondern auch um die Entwicklung und Entfaltung des Einzelnen. Wer hätte sich dabei nicht schon öfter die aufmerksame Begleitung eines erfahrenen, respektvollen Lehrers gewünscht! Auch hier ist es ein bewusster Übergang, um in einen neuen Kontakt herzustellen. Um nicht missverstanden zu werden, es geht nicht darum, dass ein Lehrer immer auch älter sein muß. Jedoch ist es ein Lebens- und Trainingserfahrung mitbringen.

Und dann stellt man fest, es macht Spaß, sich seiner Wurzeln bewusst zu werden, aus der Geschichte und von der Erfahrungen wirklicher Lehrer zu lernen und altes Wissen zu entdecken.

So gesehen sind solche Regeln Rituale in ihrem eigentlichen Sinne: bewusste Sammlung und Konzentration, die durch viel Übung zu einer sehr kurzen Geste der Orientierung und des Übergangs werden.

**„Der Edle verneigt sich,
aber beugt sich nicht“
(Konfuzius)**

Gudrun Weigt
Hapkidoabteilung



Bezirksmeisterschaften in Isenbüttel



BMM U 11/U 14 in Isenbüttel

Am 17. April fanden die BMM (Bezirks-Mannschafts-Meisterschaften) in Isenbüttel statt. Bei der U 11 fanden sich insgesamt vierzehn Mannschaften und bei der U 14 zehn Mannschaften ein.

Schon vor dem Wiegen tat sich das erste Problem auf: Einer der u11-Wettkämpfer konnte aufgrund einer Verletzung nicht teilnehmen. Somit war die Mannschaft nicht startberechtigt. Freundlicherweise wurden uns jedoch von der Kampfgemeinschaft VfL Wolfsburg/TV Jahn zwei „Gastkämpfer“ geliehen, sodass die Mannschaft mit 5 von 8 besetzten Gewichtsklassen antreten konnte.

Den ersten Kampf gegen den JC Peine gewann Marlon Schirmeister (TV Jahn), Aaron Schünemann (TV Jahn) verlor.

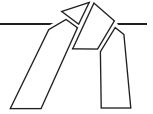


Auch Oliver Renner konnte in seiner ersten Begegnung für uns punkten. Die beiden nächsten Punkte mussten wir kampflös abgeben.

Im nächsten Kampf lieferte Konstantin Briegel seinem Gegner einen guten Kampf, jedoch konnten beide keine Technik durchsetzen und so stand es am Ende des Kampfes unentschieden. Auch im vorletzten Kampf gaben wir einen Punkt ab.

Im letzten Kampf stellte Teamchefin Jenny zuerst Ingo Hoffmann auf, der sich leider nicht durchsetzen konnte. Somit stand es 2:5 gegen Goslar.

Auch im zweiten Kampf gegen Königslutter gewannen Marlon und Aaron, diesmal jedoch kampflös.



Oliver Renner konnte seine gute Leistung erneut zeigen und gewann schnell. Auch in der zweiten Begegnung mussten wir drei Punkte kampflos abgeben. Konstantin konnte sich leider auch im nächsten Kampf gegen seinen Gegner nicht durchsetzen. Die letzte Begegnung bestritt Jannick Beck für Goslar. Aber nach einem guten Kampf verlor er unglücklich durch einen Ippon. Somit verlor Goslar mit einer Wertung von 2:6.



Auch die U14-Mannschaft bestritt den ersten Wettkampf gegen den JC Peine.

Im ersten Kampf machte Danny Großert einen guten Kampf, verlor jedoch durch einen Koshi-Guruma.

Im nächsten Kampf zeigte Fabian Renner was er kann. Er startete eine Gewichtsklasse höher und gewann dennoch mit einem schönen Tai-Otoshi.

Auch in der U 14 mussten nun 3 Punkte in den nächsten Gewichtsklassen abgegeben werden. Steffen Meinholz ließ sich nach einem starken Angriff (Vorsprung mit Waza-Ari) von seinem Gegner kontern. Marvin Huwald ließ einen O-Goshi (Hüftwurf) seines Gegners mit abschließender Haltetechnik zu. Den letzten Kampf bestritt nun Marius Schmidt, den er schnell im Boden beendete. Endstand also 6:2 gegen uns.

In der 2ten Begegnung der U14 waren die Goslarer körperlich stark unterlegen, sodass sie auch durch Technik nur einen „Ehrenpunkt“ mit nach Hause bringen konnten. Diesen Punkt holte Danny in der „Fliegengewicht“-Klasse (-34 kg) kampflos.

Zwar konnten unsere jungen Mannschaften keine Medaille mit nach Hause bringen, aber in erster Linie war es den Betreuern wichtig die Kämpfer Wettkampferfahrung sammeln zu lassen, damit in Zukunft auch gute Platzierungen oder Medaillen auf der Heimreise dabei sind...

M. Moll

Kleines Judo-Rätsel



Das große Judorätsel für Kids

Ä	F	A	F	F	E	N	K	R	I
E	G	E	N	R	W	N	K	Ö	G
E	R	F	T	U	K	L	Ü	O	I
Z	N	B	C	Y	A	Q	F	H	Ü
R	F	T	N	B	U	N	I	M	L
Ä	A	U	Z	R	S	A	D	G	R
Z	M	E	A	E	R	V	C	X	Ö
P	N	T	R	E	A	S	Z	E	T
O	I	U	N	Z	R	T	B	A	L
L	S	P	I	E	L	E	I	P	E
E	R	T	Z	P	Ü	T	N	H	D
X	T	Y	A	Q	S	R	F	B	L
Y	G	Z	U	R	T	S	Ö	V	R
T	R	E	W	C	R	U	R	T	P
G	E	Ö	G	G	R	W	E	T	A
U	E	S	V	X	L	K	E	R	R
E	W	E	T	U	Z	N	I	O	V
S	N	D	F	G	J	K	S	L	Ü
L	Ü	A	Q	W	C	H	A	L	T
E	G	R	I	F	F	B	P	H	F
B	T	R	Z	V	F	G	B	U	N
I	U	S	Y	A	W	J	E	K	U
G	E	T	V	C	H	G	J	K	L
K	N	F	W	Q	A	I	K	H	N
U	T	X	V	E	R	E	I	N	R
T	G	C	H	T	F	R	T	E	G
R	S	F	R	R	Z	U	N	J	K
L	L	I	O	P	S	D	Q	A	G
T	H	F	T	H	B	F	R	E	U
N	D	L	I	C	H	K	E	I	T

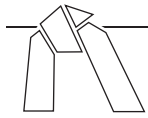
In diesem Rätsel sind 10 Begriffe rund um das Judotraining versteckt. Fünf davon gehen von links nach rechts und fünf von oben nach unten. Sie können sich auch überkreuzen!

Viel Spaß beim Rätseln. Wie immer die Lösung an unsere Geschäftsstelle schicken.

Unter den richtigen Lösungen wird wieder ein Geschenkegutschein ausgelost.

Jenny

Unter den vielen richtigen Einsendungen des letzten Rätsels wurde Larissa Ziegenbein aus Clausthal-Zellerfeld ausgelost. Herzlichen Glückwunsch!



Bushido – der Weg des Samurai

武士道

Was hat es damit eigentlich auf sich?

Zunächst bringt uns die Erklärung des Wortes selbst weiter. Bushi ist das chinesische Wort für Samurai, Do ist ein japanisches Wort und steht für einen philosophischen Weg.

Bushido ist ein Jahrhunderte alter Ehrenkodex der japanischen Ritter (Samurai). Da die Samurai zur höchsten Gesellschaftsschicht in Japan gehörten, genossen Sie einen beinahe übermenschlichen Ruf in der Bevölkerung. Ein japanisches Sprichwort macht dies klar: „Die schönste unter den Blüten ist die Kirschblüte, der edelste unter den Menschen ist der Samurai.“

Dieser Ruf ist auf die geistig-innere Einstellung der Samurai zurückzuführen, die ihnen das Bushido vorgab. Es ist als ein moralischer Leitfaden zu sehen, nach dem sich ein Samurai stets zu richten hatte. Wichtige Punkte des Bushido waren grob geschildert: Ehre, Treue, Vaterlandsliebe, Tapferkeit, aber auch Höflichkeit. Ein weiterer sehr wichtiger Punkt war eine ständige Todesbereitschaft, die letztendlich zu dem weltweiten, legendären Ruf der Samurai führte, und was die Samurai als Ritter von anderen Rittern unterschied.

Im Hagakure, einer alten Samuraischrift von Tsunetomo Yamamoto (18. Jahrhundert), heißt es: „Bushido, der Weg des Samurai, liegt im Sterben. Lebe so als

wärst du bereits tot. Stell dir jeden Tag vor, von Kugeln durchbohrt, von Pfeilen getroffen, vom Schwert zerschnitten zu werden, oder an einer tödlichen Krankheit zu sterben.“ Über Tapferkeit: „Schlägt der Gegner dir die Hand ab, kannst du immer noch den anderen Arm benutzen. Schlägt der Gegner dir beide Arme ab, kannst du immer noch mit den Zähnen seinen Hals attackieren.“

Es gab aber auch ein konfuzianistisch geprägtes Bushido, das von den alten Samurai als „verweicht“, „verstärkt“ verspottet wurde. Es wird im Hollywoodfilm „Last Samurai“, mit Tom Cruise, erwähnt: „Bushido, das heißt Leben in jedem Atemzug“. Der Unterschied wird hier im positiven, lebensbejahenden Klang dieser Aussage deutlich.

Heute wird das Wort Bushido von vielen Kampfsportschulen bzw. -vereinen als oberflächliches Schlagwort verwendet. Doch tatsächlich steckt dahinter eine aus heutiger Sicht kompromisslose Todesphilosophie. Bushido - der Weg des Samurai - liegt im Sterben ...

Andreas Baumgart
Aikido-Abteilung



Judo-Terminplanung 2005



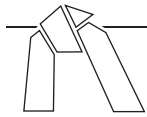
Datum	Altersgruppe	Veranstaltung	Ort
11.6.	Herren	Landesliga	Braunschweig
3.7.	U 17	Bezirksturnier	Dransfeld
3.7.	Herren/Damen	Bezirkseinzelsmeisterschaft	Dransfeld
25.9.	U 14	Bezirkseinzelsmeisterschaft	
19.11.	U8 - U 14	Judo-Safari	Goslar
27.11.	U 11	Bezirkseinzelsmeisterschaft	
04.12.	U9-U17	Anfängerturnier	Hettstedt
17.12.	U11/U14	Weihnachtsturnier	Goslar



JUDO-WETTKAMPFTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Für alle wettkampffinteressierten jungen Judoka finden auch weiterhin Extra-Trainingseinheiten samstags von 10 bis 12 Uhr im Dojo Marienburger Str. 54 statt. Hier die nächsten Termine: 25.6.2005, Ferien im Juli, 27.8.2005, 24.9.2005

**Dojo-Nacht: Wochenendlehrgang mit Übernachtung:
17./18.9.2005**



Sommerfest des Stadtteilvereins



Sommerfest am 18. Juni 2005 von 11:00 bis 18:00 Uhr

Das Programm für das Kreative Sommerfest steht nun fest.

Am 18. Juni 2005 von 11:00 bis 18:00 Uhr findet auf dem Kramerswinkler Markt für Jung und Alt das Sommerfest des Stadtteilvereins Jürgenohl/Kramerswinkel e.V. statt.

Ein buntes Programm für alle Bürgerinnen und Bürger unserer Stadtteile, so Werner Schwerthelm, Vorsitzender des Stadtteilvereins, wurde zusammengestellt. Unter anderem stellen die Abteilungen des Judo-Karate-Clubs ihre Sportarten vor. Zum ersten Mal können wir auch etwas für die 10-15-Jährigen anbieten. Von 15:00 bis 18:00 Uhr wird der Go-Cart-Club Goslar allen Interessierten die Möglichkeit bie-

ten, ihre Fahrkünste auszuprobieren. Es wird gezaubert und ein Luftballonkünstler wird die Besucher unterhalten. Für das leibliche Wohl gibt es Kaffee und Kuchen, die Fleischereien Assmann und Schlüter werden den ganzen Tag grillen.

Jetzt brauchen wir noch gutes Wetter und viele Besucher mit guter Laune!

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

Werner Schwerthelm

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