

DIE VEREINSZEITUNG



KIM POSSIBLE



POWER-FITNESS



JUDO



HAPKIDO



KARATE



AIKIDO



TAEKWONDO



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



| | Seite |
|---|-------|
| Fitness-Kickboxen wird Power-Fitness | 4–5 |
| Qigong und Aerobic | 6 |
| Judo-Landesliga | 9, 11 |
| Hapkido | 12–13 |
| GESAMTPROGRAMM 02/2007 | 17–20 |
| Medaillenregen für die Judo-Kids | 23 |
| Kim-Possible-Training | 24–25 |
| Taekwondo im JKCS | 26–27 |
| Karate-News | 28–29 |
| Judo-BEM in Herzberg | 31 |
| Aikido-Lehrvideo im Goslarer Dojo gedreht | 32–33 |
| Tag der offenen Tür | 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 Nachtigall

Druck: Die Werkstatt –
Haus der Lebenshilfe –
Druckerei Probsteiburg,
38644 Goslar

Auflage: 2.000 Stück

Erscheinungsweise halbjährlich



FITNESS-KICKBOXEN WIRD POWER-FITNESS

Seit 3 ½ Monaten haben wir nun Fitness-Kickboxen im Programm und die TeilnehmerInnen sind mit viel Motivation und Spaß dabei. Der Kurs wird demnächst unter dem Namen Power-Fitness weitergeführt, da Fitness-Kickboxen oft einen falschen Eindruck von unserem Sport hinterließ.

Unser Hauptziel ist FITNESS und keinesfalls Kickboxen: Wir nutzen unterschiedliche Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten um sie rhythmisch zu Musik auszuführen und dadurch unsere Fitness zu trainieren.

Unsere Trainingseinheiten bestehen aus Aufwärmen, dem eigentlichen Fitness-Teil und abschließend einigen Kräftigungsübungen. Dabei achten wir auf die Nutzung möglichst vieler Muskelgruppen (auch die, von denen man nicht wusste, das man sie hat :-)) um ein ausgewogenes Training zu bekommen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit: Wir erlernen zunächst die Grundzüge der Techniken um sie dann in immer wieder anderen Kombinationen einzusetzen. Unser Training ist also förderlich für Körper UND Kopf.

Natürlich können auch jederzeit Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse bei uns mitmachen. Immer wieder wird das





Wichtigste zur Ausführung der Techniken erklärt und gezeigt, damit sich auch bei den Fortgeschrittenen bei der Ausführung der Techniken keine Fehler einschleichen können.

Wir freuen uns immer über neue motivierte Mitstreiter!

Einfach bequeme Trainingskleidung mitbringen und gleich mitmachen.

Annika Pauer



KATHARINA,
18 JAHRE:

„Power-Fitness hält super fit und macht echt viel Spaß hier!“



MELANIE,
17 JAHRE:

„Dank unserer Trainerin Annika lachen wir auch viel dabei, dann ist es gleich nicht mehr so anstrengend.“



VERA,
18 JAHRE:

„Power-Fitness ist wirklich ein guter Ausgleich für den Alltag. Nach einer dreiviertel Stunde ist man ganz schön ausgepowert, aber es macht sehr viel Spaß.“

氣

功

QIGONG

QIGONG AB SOFORT IN DER KNEIPPSTRASSE

Die Qigong-Gruppe des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. hat mit Unterstützung der GWG eine neue Bleibe im Nachbarschaftshaus in der Kneippstraße gefunden. Sie trifft sich dort nun immer donnerstags um 19 Uhr.

WAS IST QIGONG?



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.

Die Übungen haben das Ziel, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu heilen, vorzeitiges Altern zu verhindern und das Leben zu verlängern. Bei richtiger und vor allem regelmäßiger und beharrlicher Ausführung (Gong) wird man das Qi (Aussprache tchi) kultivieren und vermehren. Qi ist die Energie, die allen Lebensvorgängen des Menschen zugrunde liegt. Von den sehr zahlreichen und vielfältigen Qigong-Methoden – es gibt mehr als 3000- bietet dieser Kurs

die sehr alten, traditionellen 8 Brokatübungen an.

Neuinteressenten sind immer gern gesehen, MieterInnen der GWG können dieses Angebot mit einem ermäßigten Vereinsbeitrag nutzen.

Ernst Schröder



AEROBIC UNTER NEUER LEITUNG

Romy Schimang bringt frischen Wind in die Aerobic-Gruppe.

Die 22-jährige Wernigeröderin ist frisch examinierte Gymnastiklehrerin mit einem besonderem Faible für Aerobic und Step-Aerobic.

Wir wünschen ihr einen guten Start. Neuinteressenten sind mittwochs um 18:30 Uhr natürlich jederzeit willkommen.



GOSLARER JUDO-HERREN-MANNSCHAFT IN DER LANDESLIGA 2007

Der erste Kampftag Anfang Februar brachte den Goslarern kein Glück. Gegen den übermächtigen Braunschweiger SSV Europa hatten die Goslarer keine Chance und verloren klar. Gegen Hambühren sowie Oyten waren Erfolge allerdings möglich, zumal in der letzten Saison Oyten geschlagen werden konnte. Doch auch hier zogen die Goslarer den Kürzeren. Gegen Hambühren ging der Kampf knapp verloren gegen Oyten allerdings mit 5:2. Gerade gegen solche Mannschaften wie Hambühren oder Oyten wurden die Schwächen der Goslarer deutlich, wie beispielsweise der verletzungsbedingte Ausfall von Kay Günther in der Klasse bis 100 kg, einer der besten Judokas in den Reihen der Goslarer, der in der letzten Saison jeden Kampf gewonnen hatte und nur schwer zu ersetzen war.

Auch die Besetzungen in den unteren bzw. auch in den oberen Gewichtsklassen waren nicht immer ideal. Das lag zum einen, dass Leistungsträger berufsbedingt den Verein verlassen haben und zum anderen war auch ein gewisser Trainingsrückstand einzelner Kämpfer dafür verantwortlich.

Der zweite Kampftag vor heimischem Publikum in Langelsheim verlief etwas erfreulicher, da ein Kampf von den zwei Begegnungen an Goslar ging. Einen deutlichen Sieg in Höhe von 6:1 gegen Northeim konnte man nach Hause bringen. Gegen Uelzen ging dann der Kampf deutlich mit 5:1 verloren. Hier traten wieder die bekannten Schwächen der Goslarer deutlich zu Tage.

Der dritte Kampftag war für die Goslarer der mit den stärksten Gegnern. Mit Nienhagen, Bremen und Holle waren Spitzenteams am Start, gegen die man sich nur geringe Chancen ausrechnet. Alle Kämpfe gingen dann auch erwartungsgemäß mit 6:1 verloren. Einziger Lichtblick war Torsten Fath in der Klasse bis 71 kg, der durch seine starke Kondition und beherztem Kampfgeist zumindest den einen oder anderen Achtungserfolg für Goslar verbuchen konnte.

Der vierte Kampftag musste nun die Wende bringen, um Goslar weiter in der Liga halten zu können. Mit Oldenburg und Godshorn waren dies Gegner, die zu diesem Zeitpunkt in der Tabelle dicht hinter bzw. vor Goslar platziert waren. Trotz gutem Start



gegen Oldenburg, ging auch diese Begegnung mit 5:2 an Oldenburg. Gegen Godshorn gingen schon die ersten drei Kämpfe verloren, ehe Malte Hermann, Torsten Fath und Alexander Obenhaupt wieder drei Punkte für Goslar holten. Leider ging ein entscheidender Kampf an Godshorn, sodass am Ende wieder nur eine knappe Niederlage für Goslar herauskam.

Alles oder nichts war dann am letzten Kampftag für Goslar die Devise. Gegen die Kampfgemeinschaft Ostfriesland sollte nun endlich der zweite Sieg her. Aber auch hier verloren die Goslarer wieder nur knapp mit 4:3. Gegen Osnabrück und Stade gingen die Goslarer wieder mit deutlichen Niederlagen von der Matte. Nach dem letzten Kampftag steht Goslar als Zweitletzter in der Tabelle und somit als Absteiger fest. Ob wieder wie im Jahr 2005 eine Möglich-

keit für Goslar besteht, trotzdem in 2008 in der Niedersachsenliga zu verbleiben, ist noch offen.

Für die Landesliga 2006 standen folgende Wettkämpfer zur Verfügung:

- 60 kg: Michael Spanke und Frank Furchert
- 66 kg: Nurbek Ahmetov
- 73 kg: Torsten Fath und Michael Kollinger
- 81 kg: Fabian Kühn, Michael Kollinger, Rainer Holly und Alexander Obenhaupt
- 90 kg: Jörg Bredthauer, Alexander Obenhaupt und Malte Hermann
- 100 kg: Sven Holly und Kay Günther
- + 100 kg: Fabian Kühn und André Bronowicki

Jörg Bredthauer

ABSCHLUSSTABELLE DER LIGA-SAISON 2007

| Pl. | Verein | Punkte | Kämpfe | Unterbew. |
|-----|--------------------|---------|----------------|---------------|
| 1 | TuS Holle-Grasdorf | 24 : 2 | 22 65: 24 41 | 622: 232 390 |
| 2 | SFV Europa BS | 21 : 5 | 16 54: 33 21 | 518: 300 218 |
| 3 | Osnabrücker TB | 18 : 8 | 10 47: 40 7 | 451: 390 61 |
| 4 | SV Nienhagen | 16 : 10 | 6 50: 39 11 | 472: 371 101 |
| 5 | JKG Ostfriesland | 16 : 10 | 6 48: 40 8 | 470: 392 78 |
| 6 | JG Uelzen | 15 : 11 | 4 50: 37 13 | 497: 356 141 |
| 7 | JC Asahi Bremen | 14 : 12 | 2 46: 42 4 | 428: 394 34 |
| 8 | VfL Stade | 14 : 12 | 2 45: 42 3 | 408: 394 14 |
| 09 | Enjoy Judo | 12 : 14 | -2 41: 47 -6 | 400: 439 -39 |
| 10 | Budok. Bümmerstede | 11 : 15 | -4 42: 47 -5 | 417: 438 -21 |
| 11 | SV Hambühren | 9 : 17 | -8 43: 47 -4 | 424: 457 -33 |
| 12 | JC Godshorn | 8 : 18 | -10 42: 49 -7 | 396: 481 -85 |
| 13 | JKCS Goslar | 2 : 24 | -22 26: 62 -36 | 237: 604 -367 |
| 14 | JC Northeim | 2 : 24 | -22 20: 70 -50 | 195: 687 -492 |

합기도

HAPKIDO

Noch vor ein paar Monaten hätte ich vermutet, dass Hap-Ki-Do etwas zu essen ist, zumal es eine Kürbisart gibt, die so ähnlich heißt. Ende Oktober 2006 fragte mich jedoch ein Freund, ob ich nicht mal Lust hätte, bei einer Kampfsportart zu zusehen. So kam es, dass ich Anfang November das erste Mal ein Hap-Ki-Do-Training besuchte und seit dem fasziniert von dieser koreanischen Kampfkunst bin. Gerade nach langen Schultagen freue ich mich auf das Training, was für mich einen guten Ausgleich darstellt.

Inzwischen vermisse ich das Training schon, wenn ich einmal nicht hin gehen



kann. Das liegt auch an den Leuten, die ich dort kennen gelernt habe.

Anders als bei vielen anderen Kampfsportarten spezialisiert man sich bei Hap-Ki-Do nicht nur auf eine Art von Techniken (zum Beispiel auf Schläge und Fußtritte), sondern hat alle Arten vereint. Dadurch wird das Training nicht langweilig. Da die Kriminalität in der heutigen Zeit ständig zunimmt, ist es nur von Vorteil, wenn man eine Kampfsportart erlernt. Ich weiß zwar nicht, ob die Techniken, die ich bis jetzt gelernt habe, ausreichen würden, um





mich
im Ernst-
fall zu vertei-
digen, aber durch das Training hätte ich
immerhin den Mut, mich zu wehren.

Meiner Meinung nach eignet sich Hap-
Ki-Do nicht nur für Männer, sondern ge-
rade für Frauen, denn die Techniken er-
fordern kaum Kraft. So ist es einem zum
Beispiel auch möglich, jemanden zu
werfen, der mehr wiegt, als man selbst.
Dies hielt ich am Anfang für unmöglich,
aber es ist wirklich nicht schwer. Manch-
mal gelingt einem zwar die ein oder an-
dere Technik nicht auf Anhieb, aber die
Trainer (Dan-Träger) sind sehr geduldig.
Es ist dann ein gewisses Glücksgefühl,
wenn man den Hebel, Wurf oder
Schlag irgendwann doch hin bekommt.

Mein Ziel ist es, selber Dan-Träger zu
werden und dann selber Hapkido in
auszubilden. Bis dahin habe ich zwar
noch einen langen Weg vor mir (mit vie-
len Prüfungen), aber ich denke, auch
eine sehr lustige Zeit. Vielleicht kommen
in der Zwischenzeit noch ein paar neue
Leute zum Training. Wenn ihr jetzt Lust
bekommen habt, könnt ihr gerne mal
vorbei schauen und euch selber davon
überzeugen, dass man Hap-Ki-Do nicht
essen kann ...

Stefanie Franke



ちび

DIE CHIBIS

KINDERWELT IST BEWEGUNGSWELT!



Dieses grundlegende Bedürfnis von Kindern nach Bewegung erfüllen wir in unseren Chibi-Gruppen. Nach den Ferien werden beide Gruppen wieder neue Kinder aufnehmen. Wir lernen uns kennen und wachsen wieder zu einer Gruppe zusammen. Dieses ist manchmal auch mit Trennungsschmerz von den Eltern verbunden. Sobald der Schmerz überwunden ist, dürfen die Chibis vielfältige Bewegungserfahrungen erleben sowie neue Spiele kennen lernen.

BEWEGUNG BEDEUTET ENTWICKLUNG!

Die Kinder brauchen zur Entwicklung ihrer Persönlichkeit im hohen Maße Bewegung. Je jünger sie sind, um so mehr.

Über die Bewegung

- erschließt sich das Kind seine Umwelt
- eignet sich das Kind vielfältige Materialerfahrungen an
- erfährt das Kind vielfältige soziale Kontakte
- lernt das Kind sich besser einzuschätzen, seine Bewegungen zu koordinieren und zu beherrschen.



Seine Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper nimmt damit zu.

WIR HABEN VIEL SPASS MITEINANDER!

Grundsätzlich greife ich zunächst die Stärken und Vorlieben der Kinder auf. So entstanden in letzter Zeit Piratenboote und wir gingen als Piraten auf hohe See, um Schiffe zu entern und Schätze zu horten. Eisenbahnen laden immer aufs Neue ein, um eine Reise nach Afrika oder Spanien und in den Harz zu starten.

Die Kinder suchen sich Kleingeräte aus, um sie auszuprobieren oder sich etwas daraus zu bauen. Spiele, Musik und Entspannungsgeschichten, oder unser Schwungtuch runden unsere bewegte Chibi Stunde ab.

Ich wünsche mir, dass sich unsere neuen Chibis schnell einleben und sich immer auf die nächste Stunde freuen.

Renate Warnecke



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

| | | |
|-------------|-------------------|----------------------------------|
| montags | 16:15 – 17:45 Uhr | Kinder, Fortgeschrittene U 11 |
| montags | 16:30 – 18:00 Uhr | Anfängerkurs für Kinder von 6–10 |
| 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 |
| dienstags | 17:45 – 19:15 Uhr | Jugend-Talentfördertraining |
| mittwochs | 16:30 – 18:00 Uhr | Kinder, Anfängerkurs |
| donnerstags | 16:00 – 17:30 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 |
| donnerstags | 20:00 – 21:30 Uhr | Erwachsene |
| freitags | 15:30 – 16:45 Uhr | Kinder, Anfänger |
| freitags | 17:00 – 18:15 Uhr | Untergruppe |
| freitags | 18:30 – 20:00 Uhr | Obergruppe |
| samstags | 14:00 – 15:30 Uhr | Wettkampfgruppe |

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

| | | |
|-------------|-------------------|--|
| dienstags | 19:30 – 21:30 Uhr | Einstieg jederzeit möglich |
| donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr | Kinder und Jugendliche von 10–15 Jahren |
| freitags | 18:30 – 20:15 Uhr | Einstieg jederzeit möglich |

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

| | | |
|-----------|-------------------|----------------------------|
| dienstags | 19:15 – 21:00 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 |

POWER-FITNESS IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

| | | |
|---------|-------------------|----------------------------|
| montags | 18:15 – 19:00 Uhr | Einstieg jederzeit möglich |
|---------|-------------------|----------------------------|

QIGONG IN GOSLAR (Nachbarschaftshaus GWG, Kneippstr.)

| | | |
|-------------|--------------|----------------------------|
| donnerstags | ab 19:00 Uhr | Einstieg jederzeit möglich |
|-------------|--------------|----------------------------|

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

| | | |
|-------------|-------------------|---------------------------|
| donnerstags | 15:30 – 16:30 Uhr | für Kinder von 4–6 Jahren |
| donnerstags | 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)

| | | |
|-----------|-------------------|-------------------------------|
| 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 9,00 |
| Erwachsene | monatlich Euro 13,00 |
| 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

MEDAILLENREGEN FÜR DIE JUDO-KIDS



JUNGE TALENTE BEGEISTERN UND HOLEN 6 TITEL IN KATLENBURG

Bei dem mit über 200 Teilnehmern stark besetzten Burgbergturnier in Katlenburg haben die Kids der Judo-Karate-

Club-Sportschule Goslar mit hervorragenden Leistungen überzeugt und sich für höhere Aufgaben empfohlen.

Besonders beeindruckend waren die schnellen und sauberen Wurftechniken mit denen Sie Ihre Gegner/innen dominierten und die Kämpfe vorzeitig für sich entschieden.

Ihre tollen Leistungen krönten folgende Judoka mit dem 1. Platz:

Ricarda Henniges, Oliver Renner, Fritz Lucas, Julian Voges, Anna Katharina Knollmann und Emil Kofler; 2. Platz: Sabrina Kay; 3. Platz: Fabian Onyeche.

Das Treppchen kapp verpasst haben: Nicolas Notte, Maximilian Wagner,

Athina Henniges, Johannes Knollmann und Kristina Kofler.

Ein besonderer Dank geht an die mitge-
reisten Eltern, ohne deren Engagement
viele nicht möglich wäre.



DITHMARSCHEN-CUP 2007 AM 23.06.2007

Die Außenabteilung Bad Gandersheim nahm am diesjährigen Dithmarschen-Cup, einem Pokalturnier in Linden (bei Husum) in Schleswig-Holstein mit zwei Kämpferinnen teil: Ricarda und Athina Henniges. Bei dem norddeutschen Turnier nahmen Vereine von Hamburg über Itzehoe bis Flensburg teil.

Ricarda und Athina behaupteten sich in der U 11 (Ricarda bis 32 kg; Athina bis 26 kg) gegen die kampfstarken Friesen gegen jeweils vier Gegnerinnen mit sehr gutem Erfolg. Ricarda erkämpfte sich den ersten Platz und damit den begehrten Pokal, Athina die Bronzemedaille.

KIM-POSSIBLE- TRAINING



DISNEYS KIM POSSIBLE HAT KINDER STARK GEMACHT

Bei der bundesweiten Aktion von dem Disney Channel und dem Deutschen Judo-Bund (DJB) heißt es für alle Teilnehmer: Ab auf die Matte!

Bei den Kim Possible Judo-Wochen zwischen dem 20. April und dem 21. Mai 2007 kam echte Agentenstimmung in die Übungsräume des Clubs. Im Rahmen der Initiative Kim macht stark! konnten Kinder zwischen sechs und 15 Jahren kostenfrei dort trainieren und sich zu Nachwuchs-Judoka ausbilden lassen. Neun verschiedene Trainingsgruppen bot unser Verein dafür an.

UNSCHLAGBAR MIT DEM KIM POSSIBLE-AGENTEN- TRAINING

Eigentlich ist Kim Possible, Heldin der gleichnamigen Fernsehserie, ein ganz normales Mädchen – abgesehen von

ihrem etwas ausgefallenen Hobby: Neben Cheerleader-Training und Hausaufgaben, rettet sie zusammen mit ihren Freunden Ron, Rufus und Wade die Welt vor Bösewichten und ihren düsteren Machenschaften. Sportlich, selbstbewusst und stets im Dienst für die gute Sache, ist sie ein Vorbild für ihre jungen Fans und Patin der Aktion Kim macht stark!

Die Teilnehmer der Kim Possible Judo-Wochen lernten Judo als Gruppensportart mit hohem Spaßfaktor kennen: Denn mit Judo werden die Kinder nicht nur fit wie ihre Serienheldin, sondern lernen auch, sich ebenso mutig zu behaupten. Und das gibt eine Extraportion Selbstbewusstsein!

FAZIT

Über 200 neue, interessierte Kinder haben in den 4 Wochen bei uns hineingeschaut und auch überwiegend alle Trainingseinheiten bis zur Agentenprüfung mitgemacht. Dank an alle Übungs-



leiter und Assistenten, die diesen Ansturm gut gemeistert haben und mit Spaß und Begeisterung Werbung für den Judosport gemacht haben – mit Erfolg, denn über 20 Kinder haben sich nach der Aktion dauerhaft für Judo entschieden!

Wolfgang Kummer



NEUER TRAINER IM JUGENDAUSSENSTÜTZPUNKT (JASP) GOSLAR

Judo-Landestrainer Holger Scheele begrüßte nach den Ferien erstmals den neuen Trainer Michael Kollinger in der Wettkampfgruppe. Michael ist 35 Jahre alt, macht Judo seit 1980 und ist Träger des 2. Dan. Er war mehrfacher Landes- und Vizelandesmeister und platzierte sich mehrfach in der Norddeutschen Gruppenmeisterschaft. 1990 kämpfte er für den VFL Wolfsburg in der 1. Bundesliga, später für den BJC Braunschweig in der 2. Liga. Er ist Bundeskampfrichter und wird erstmals bei der Deutschen Meisterschaft in Neuhof schiedsen. Er wird viel Erfahrungen an die Goslarer Wettkämpfer weitergeben können.

Wir wünschen ihm viel Spaß in der neuen Aufgabe und danken Jörg Bredthauer für seine Aufbauarbeit am JASP.



JASP GS: Die JASP-Trainer Michael Kollinger, Landestrainer Holger Scheele und Jörg Bredthauer (hinten von links)



태권도

TAEKWONDO

TAEKWONDO IM JKCS

Seit 2005 wird im JKCS auch Taekwondo angeboten. Diese rasante Kampfsportart wurde in Korea nach dem 2. Weltkrieg aus älteren Kampfsystemen entwickelt, welche ihrerseits Bestandteil der traditionellen Kriegskunst waren. Heute ist daraus ein internationaler Breitensport geworden, welcher die „nationale Kampfsportart“ Koreas repräsentiert und auch olympische Sportart geworden ist.

Taekwondo hat viele Aspekte. Man kann es wettkampforientiert als Freikampf betreiben, wobei es sich um eine Vollkontakt-Sportart handelt. Das Reglement ähnelt dem Boxreglement. Es darf mit dem Fuß zum Kopf und zum Rumpf, mit der Faust jedoch nur zum Rumpf getroffen werden. Kennzeichen des Taekwondo im Wettkampf sind die rasanten und effizienten Fußtechniken aus jeder Stellung, aus der Drehung und im Sprung. Die Wettkämpfer tragen dabei umfangreiche Schutzausrüstung. Bewertet werden Wirkung der Treffer als natürlich auch Niederschlag oder Aufgabe. Jeder Taekwondo-Sportler muss im Prinzip kämpfen können und dies in Prüfungen für Fortgeschrittene auch nachweisen. Ein durchstandener Wettkampf ist eine massive Auseinandersetzung, wobei die psychische Stärke stark mit-

entscheidet und wichtige Erfahrungen für die Weiterentwicklung des Sportlers gesammelt werden.

WETTKAMPFSITUATION



Den größten Teil des Trainings nimmt die sogenannte Grundschule ein. Hier werden die Bewegungen und Techniken erlernt und verfeinert, denn

man braucht schon eine Zeit, bis man mit den Füßen so präzise und schnell ist wie ein „normaler“ Mensch mit den Händen.... Die erlernten Techniken werden auch in den anderen Disziplinen des Taekwondo benötigt.

Die Kontrolle der Wirksamkeit der Techniken erfolgt durch Training mit der Handpratte oder Partnerübungen unter Verwendung der Schutzweste. Höhergraduierte ab Blaugurt müssen in Prüfungen anhand eines Bruchtests den effektiven Einsatz ihrer Techniken nachweisen – nicht nur mit dem Fuß, sondern auch mit Faust, Ellenbogen oder Handkante. Das Zusammenspiel mit dem Partner wird anhand von Ein- oder Dreischrittkampf geübt. Auch in der Grundschule kann man Wettkämpfe bestreiten, diesmal ohne blaue Flecken: im



Formenlauf („Poomsae“) wetteifern die Sportler um Präzision, Wirkung und Ästhetik. Dies kann man bis ins hohe Alter praktizieren.

FORMENLAUF



Selbstverteidigung ist wie in vielen anderen Kampfsportarten unverzichtbarer Bestandteil. Es wird geübt, sich Angriffen zu entziehen oder diesen im Rahmen

der Verhältnismäßigkeit zu begegnen, den Angreifer zu entwaffnen, falls er mit einer Waffe angreift, und anschließend entweder kampfunfähig zu machen oder in einem Griff sicher festzuhalten. Dabei verwendet das Taekwondo auch beliebige Elemente anderer Kampfsportarten wie Aikido, Kungfu oder Judo. So kann jeder den Stil entwickeln, der für ihn persönlich am wirkungsvollsten ist, denn nur das zählt in der Prüfung und im Ernstfall. Gerade für weibliche Sportler ist es ein beruhigendes Gefühl, jeder Bedrohung jederzeit gewachsen zu sein, ohne ein ausgesprochenes Sprinttalent zu haben. Höher Graduierte lernen, sich auch gegen Angreifer mit Messer oder Stock erfolgreich zur Wehr zu setzen.

STOCKABWEHR



Bestandteil des Trainings ist intensives Aufwärmen des Körpers und Dehnungsübungen, um Verletzungen zu vermeiden und die Beweglichkeit zu

verbessern. Schon dieser Teil des Trainings führt dazu, dass Verspannungen gelöst und die gesamte Muskulatur, insbesondere die meist wenig trainierte Rumpfmuskulatur, gestärkt wird. Rückenschmerzen sind daher Taekwondo-Sportlern fremd.

Die Taekwondo-Gruppe des JKCS hat mit ihrem Trainer Younouss Wadjinni seit ihrer Gründungen schon mehrere Prüfungen erfolgreich bestritten. Die Sportler der ersten Stunde tragen heute schon den 7. Kup (das ist ein gelber Gürtel mit grünem Streifen), und werden im 4. Quartal ihre nächste Prüfung bestreiten. Wir wünschen ihnen dabei viel Erfolg.

Neueinsteiger sind jederzeit willkommen, benötigt wird zu Beginn nur ein langer Trainingsanzug.

Benno Gries

空手

KARATE

KARATE-NEWS

Die letzten Monate der Karate-Abteilung des JKCS Goslar war wieder einmal sehr bewegt:

WETTKÄMPFE

Bei den nationalen Wettkämpfen war die Abteilung erneut sehr erfolgreich:

Angefangen mit den Landesmeisterschaften in Rinteln, bei den unsere Senioren- Mannschaft (Masterklasse) mit Milutin Susnica und unserem Trainer Andreas Buhl niedersächsischer Landesmeister wurde;

Danach ging es weiter mit den Landesmeisterschaften des Nachwuchses in Holzminden. Von zehn Startern konnten sich acht auf den ersten drei Rängen platzieren. Erneut hat die Gruppe ihre guten Fähigkeiten im Wettkampf unter Beweis gestellt.

Bei der die Saison abschließenden deutschen Meisterschaft im Juni in Oldenburg belegten die beiden „Henk`s“ (Steffi und Julian) den siebten Platz. Des Weiteren hatten Alina Kanter, Elionora Mirmina, Steven Günther und Kevin Landwehr teilgenommen. Leichte „Startschwierigkeiten“ der Karateka verhinderte leider eine Platzierung. Andreas, Sina und Heidi haben jedoch eine Medaille für die Betreuung der Wettkampftruppe verdient!

KARATELEHRGANG UND PRÜFUNG IN VERDEN

Der Deutsche Karateverband führte in Verden (Aller) einen Lehrgang mit Ulrike Maas (ehem. Wettkämpferin im Bundeskader und seitdem „Wettkampfkollegin“ von unserem Trainer Andreas) und den Bundestrainern Eftimios Karamitios (Kata) und Toni Dietel (Kumite). Unter den strengen Augen der beiden Bundestrainer haben Heidi und Kevin nach sehr guter Leistung ihre Braungurt-Prüfung bestanden.

VORFÜHRUNG BEIM H.C. STARCK-KINDER- UND SOMMERFEST

Beim alljährlichen Fest des Unternehmens im Sommer war in diesem Jahr unsere Karateabteilung präsent. Andreas und Patrick präsentierten den Besuchern eine Vorführung der Karatekunst: von Kata in Anwendung (Bunkai) über Selbstverteidigungselemente bis hin zum Bruchtest war alles dabei. Dass das Wetter mitspielte trug auch dazu bei, dass die Teilnehmer auf einen gelungenen Tag zurückblicken.

KARATEPRÜFUNG IN WOLFSHAGEN

Kurz vor den Sommerferien (15. Juli 2007) mussten die Karateka der JKCS noch einmal ihr Können unter Beweis



Die Platzierten der Karate-Landesmeisterschaften: v.l. Steven Günther, Stefanie Henk, Julian Henk, Kevin Landwehr, Maximilian Baden, Alina Kanter, Gordon Bode, Elionora Mirmina und Trainer Andreas Buhl

stellen. Der Leiter der Karateabteilung, Andres Buhl nahm 26 Sportlerinnen und Sportlern eine Gürtelprüfung ab. Während im Großen und Ganzen die Prüfungen auf hohem Niveau abgelegt wurden, müssen 4 Prüflinge erneut antreten. Ihre Leistung genügte nicht, um einen höheren Karategrad zu erlangen.

SOMMERPAUSE

Auch in den Sommerferien wurde trainiert. Je nach Wetterlage fand es auch im Freien statt. Allerdings ließ die Beteiligung, trotz vorheriger Anmeldung, sehr zu wünschen übrig. Um die enttäuschende Teilnahme im kommenden Jahr zu verbessern und unnötigen Organisa-

tionsaufwand zu vermeiden, wird künftig ein Trainingsplan ausgearbeitet. Jeder Aktive kann sich zu den entsprechenden Einheiten dann anmelden. Bei Nichterscheinen wird eine Zahlung in die Abteilungskasse fällig.

AUSBLICK

Im November wird ein Lehrgang mit dem mehrfachen Europameister Milutin Susnica in unserem Dojo stattfinden. Neben dem Lernen von Kata, Kumite und Grundschnelle besteht auch die Möglichkeit, Prüfung abzulegen.

Sina Mühlenkamp



JKCS ERFOLGREICH BEI DEN BEZIRKSEINZELMEISTERSCHAFTEN

Bei den diesjährigen Bezirkseinzelschaften der Herren am 15.07.2007 in Herzberg gingen vier Starter aus der Goslarer Landesligamannschaft an den Start. In der Klasse bis 66 kg hatte Nurbek Armethof nur Außenseiterchancen, verfehlte deshalb auch nur knapp den Sprung auf das Siegertreppchen. Von den drei Kämpfen gewann er einen klar mit einem Schulterrad, die beiden anderen Kämpfe gingen jedoch denkbar knapp an die anderen Kontrahenten verloren. Er hinterließ dennoch einen starken Eindruck beim Fachpublikum, und man war sich sicher, dass er nächstes Jahr erfolgreicher sein dürfte.

Anders sah es im Schwergewicht aus, bei dem es gleich zwei Goslarern gelang, auf dem Treppchen zu landen.

André Bronowicki gewann souverän alle seine Kämpfe vorzeitig und wurde Bezirksmeister. Sven Holly erkämpfte sich einen tollen dritten Platz an seiner ersten Teilnahme bei den Herren.

Fabian Kühn startete in der Klasse bis 90 kg und verlor gleich sein Auftaktmatch vorzeitig. Die folgenden Kämpfe konnte er aber doch noch für sich entscheiden und ging als Dritter von der Matte in seiner Gewichtsklasse.

Von den vier Goslarer Startern gelang es den Kämpfern André Bronowicki, Fabian Kühn und Sven Holly sich für die Landesmeisterschaften am 09.09.2007 zu qualifizieren. Aus Goslarer Sicht waren die Bezirksmeisterschaften eine Erfolgsstory, die hoffentlich eine Fortsetzung erfährt.

Jörg Bredthauer
 Pressewart und Schriftführer

合氣道

AIKIDO

AIKIDO-LEHRVIDEO IM GOSLARER DOJO GEDREHT

Am
25.06.2007
trafen sich der
höchstgraduierte Bunde-
trainer des Deutschen
Aikido Bundes (DAB), Al-
fred Heymann, 7. Dan, und
der Trainer der Clausthaler und
Goslarer Gruppen, Patrick David,
1. Dan, nebst Filmteam im Goslarer
Dojo, um ein Lehrvideo zu drehen.
Thema waren die 5 Katas, die Be-
standteil des Prüfungsprogramms für
Dan-Grade im DAB sind. Werner Bind-
zus, aus Godshorn bei Hannover-
Langenhagen, stellte die technische
Ausrüstung zur Verfügung und war
zuständig für die Aufnahmen und die
gesamte Nachbearbeitung. Assiiert
wurde er von Hilde Rocker, ebenfalls

aus Godshorn. Die Fotos nahm Re-
bekka Golombek (Clausthal-Zellerfeld)
auf.

Um möglichst günstige Kontrast- und
Sichtverhältnisse am Set zu gewährlei-
sten wurden die roten Matten durch
graue ersetzt, die Kletterseile hochge-
bunden und alle dunklen Gegenstände
beiseite geräumt bzw. verdeckt. Nach-
dem alle Vorarbeiten erledigt und letzte
Absprachen getroffen waren, galt um
ca 11:30 Uhr: „Ruhe am Set – Aikido
Kata die Erste – Action“.

Regisseur und Verteidiger (Nage) in
Personalunion Alfred Heymann und
sein Angreifer (Uke) Patrick David hat-
ten sich im Vorfeld bereits gründlich vor-
bereitet. Doch fünf Katas, die für ein
perfektes Ergebnis unter Umständen



Letzte Besprechung vor Drehbeginn



Juji-Garami – Wurf über gekreuzte Arme



Koshi Nage gegen Angriff mit dem Stab



Wer mit dem Schwert angreift ...

auch mehrfach als Ganzes durchlaufen werden mussten, benötigen ihre Zeit. In jedem Fall musste das Dojo um 16 Uhr wieder für das reguläre Training im Originalzustand sein.

Doch niemand ließ sich aus der Ruhe bringen. Flotte Sprüche in den Pausen und höchste Konzentration während der Arbeit sorgten für eine einzigartige entspannte Atmosphäre. Dank der Professionalität der Beteiligten blieb alles im Zeitrahmen. Noch vor 15 Uhr war der Dreh abgeschlossen, Alfred und Patrick „duschreif“ und das Dojo wieder hergerichtet. Jetzt war es Werners Aufgabe, die Aufnahmen gut verpackt auf DVD zu bannen. Auf das Endergebnis sind wir schon sehr gespannt. Von hier aus nochmals herzlichen Dank an alle Beteiligten. Es war uns eine Ehre, dass wir unser Dojo zur Verfügung stellen durften.

Uwe Reinecke

AKTUELLES AUS DEM NJV:

Auf dem außerordentlichen Verbandstag des Niedersächsischen Judo-Verbandes (NJV) am 2. September 2007 gelang es den 235 versammelten stimmberechtigten Mitgliedern, eine drohende Insolvenz des Verbandes abzuwenden. Es wurde eine einmalige Zahlung der Vereine von 4.– pro in 2007 gemeldetem aktiven Mitglied bis zum 31.10.2007 auf ein Extra-Konto beschlossen. Ferner wurde ein aus drei Sportkameraden bestehendes Kontrollorgan gewählt, welches die Verbandsausgaben überwachend sichten soll.

Zu diesem letztlich für den Niedersächsischen Judo-Verband positiven Resultat des außerordentlichen Verbandstages haben auch die Versammlungsleitung durch DJB-Präsident Peter Frese und die Anwesenheit von LSB-Direktor Reinhard Rawe sowie Rechtsanwalt Frank Ritter und die Vorsitzende des Rechtsausschusses Sei Kam Chow maßgeblich beigetragen. Das Präsidium des Niedersächsischen Judo-Verbandes bedankt sich bei allen Mitgliedern, die mit ihren kritischen und konstruktiven Vorschlägen dieses Ergebnis ermöglicht haben.

Das Präsidium des Niedersächsischen Judo-Verbandes

TAG DER OFFENEN TÜR



Goslar – Riesenandrang herrschte am 12. Mai auf allen drei Etagen des Dojos in der Marienburger Straße 54. Der JKCS beging sein 45jähriges Jubiläum mit einem Tag der offenen Tür und präsentierte über 4 Stunden sein breites sportliches Angebot.

Mitmachen war angesagt an diesem Tag und viele Besucher nutzten die Gelegenheit Kampfsportarten, Power-Fitness oder Stepaerobic auszuprobieren.

Die meisten Schnupperteilnehmer dieses Tages konnte Martin von den Benken, 5. Dan und Lehrbeauftragter des Niedersächsischen Judoverbandes bei seinem „Kim-Possible-Agententraining“ auf die Matte locken

Ein weiteres Highlight war die letzte Trainingseinheit des Tages, bei dem

auch die Zuschauer auf ihre Kosten kamen: Karate-Europameister Milutin Susnica als Gasttrainer aus Göttingen forderte seine zahlreichen Teilnehmer mit einem Powertraining.

An einem großen Tisch fanden sich viele ehemals Aktive aus den ersten Jahren des Clubs zusammen und tauschten angeregt Erinnerungen und Anekdoten aus. Ein weiterer Höhepunkt waren die Japanerin Jukiko Wippert und ihre Mitstreiterinnen, die Kalligrafie und die japanische Papierfaltkunst Origami präsentierten. Insgesamt ein toller Tag für alle Teilnehmer und Besucher, die einen aktiven und vielseitigen Sportverein Goslars kennen lernen konnten.

Viele weitere Bilder findet man auf unserer Webseite.