

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO

Die Vereinszeitung



In dieser Ausgabe



	Seite
Fernöstliche Entspannungstechniken	4-6
Nachruf	9
Modern Self Defence	10
Schöne Judoerfolge in Isenbüttel	11
Erfolgreiche Kyu-Gurt-Prüflinge	13
Zwischen Himmel und Erde	14-15
Gesamtprogramm 9/2004	19-22
Das ultimative Sport-Rätsel für Kids	25
(Sich) (R)egen bringt segen	26-27
Kung Fu des Tao Vereins	28-29
Judo-Wettkampfgeln Teil 2	30-32
Sanierung der Herrendusche im Dojo	35
Aikido – Ein gesunder Sport – Teil 2	36-37
Kaffeetafel der Interessengemeinschaft Jürgenohl	38

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

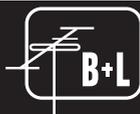
Gestaltung: Jessica Lübbecke

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

Auflage: 1.200 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich

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

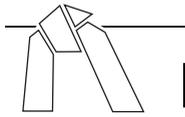


**Goslars großes Fachgeschäft in Jürgenohl
Danziger Straße 79 • Bequemes Parken**

Fernsehen

Multimedia

Haushaltsgeräte



Fernöstliche Entspannungstechniken



Im Leitartikel wollen wir in dieser Ausgabe zwei Angebote unseres Clubs darstellen, die nicht so bekannt sind: Yoga und Qi-gong. Wir wollen damit neugierig machen und Interessenten zum Schnuppern einladen.

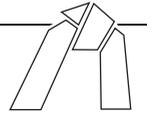
der Entwicklung hat sich eine unvorstellbare Menge an Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen häufig auftreten und wie man Ihnen am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann. Auch hat sich im Laufe der Geschichte der Yoga den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Menschen im Westen angepasst.



Was ist Yoga?

Yoga ist einer der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Der Yoga ist als Übungsweg seit mind. 3500 Jahren überliefert. Im Laufe

Die Körperhaltungen (asanas) sind so konzipiert, dass sie bestimmte Aspekte unseres Körpers (z.B. Verdauung), unserer Seele (z.B. Verinnerlichung) oder unseres Geistes (z.B. Achtsamkeit) ansprechen.



Mit Hilfe einfacher Übungen und Bewegungen erleben Körper, Atem und Geist eine positive Veränderung. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des körpergerechten Übens vermittelt.

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler ausgeglichener und gelassener.

Neben den Körperübungen findet auch der innere Weg des Yoga Raum:

Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen helfen, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren. „Wichtig ist nicht, ob man auf dem Kopf stehen kann, sondern welche Gedanken man hat“. Dieser Kurs ist für jede(n) geeignet ob jung oder alt.

Die Yoga-Gruppe wird unterrichtet von Viola Bellon und trifft sich jeden Montag um 17:30 Uhr im GWG-Mietertreff in der Bromberger Straße 6a in Goslar-Jürgenohl. Interessenten sind herzlich zum Schnuppern eingeladen.



Was ist Qigong?

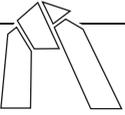
Unter Qigong versteht man Übungen, die aus der chinesischen Tradition überliefert sind: aus der Medizin, dem Konfuzianismus, dem Daoismus, dem Buddhismus, der Kampfkunst, verschiedenen philosophischen Schulen und aus der Volksweisheit. Die Übungen haben das Ziel, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten 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. Die Grundlage ist die Lehrmethode der Schule Qigong-Yangsheng e.V.

Vorbereitungsübungen

1. Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die drei Erwärmer
2. Nach links und nach rechts den Bogen spannen, als wollte man auf einen großen Vogel schießen
3. Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren



4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die sieben schädlichen Einflüsse

5. Die Arme aufspannen, in den Pferd-Schritt gehen und das Herzfeuer vertreiben

6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken

7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren

8. Lass dich 7mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten

Abschlussübungen

Die Qigong-Gruppe wird unterrichtet von Ernst Schröder und trifft sich jeden Donnerstag um 19:30 Uhr im Obergeschoss des Dojo Marienburger Str. 54 in Goslar.

Auch hier sind Interessenten jederzeit herzlich eingeladen.

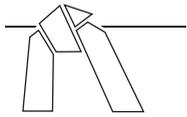
Nachruf auf Julian Dimsat und Benjamin Arand

Durch einen tragischen Verkehrsunfall auf dem Weg zum Dienst in die Kaserne Luttmersen kam unser Judoka Julian Dimsat Ende Juni zu Tode. Diese Nachricht traf uns alle wie ein Schock. Julian war erst 18 Jahre alt. Wir alle haben ihn in Erinnerung als engagierten jungen Mann, der sich in vielen sich bietenden Gelegenheiten immer für den Verein eingebracht hatte. Als Übungsleiterhelfer hat er schon Verantwortung in jungen Jahren übernommen und unseren Judokindern die ersten Schritte auf der Matte beigebracht. Auch bei Umbauten und Veranstaltungen half er immer tatkräftig mit; denken wir nur an sein Engagement während der Aktion „Dojo 2000“. Auf einigen Bildern in unserem Fitnessraum ist er noch zu sehen. Mit Julian haben wir ein langjähriges Mitglied verloren, der voller Tatendrang war und in unserem Verein einen festen Platz innehatte. Um so schmerzlicher ist der Verlust für uns alle. Wir werden sein Gedenken in Ehren halten und uns immer gern an ihn zurück erinnern.

Anfang August erreichte uns die nächste unfassbare Nachricht vom Tode unseres Judoka Benjamin Arand. Es ist für uns alle einfach nicht zu begreifen, dass Ben mit 29 Jahren nicht mehr in unserer Mitte weilt, sei es im Training, beim Wettkampf oder beim Feiern. Als ehemaliger C-Kader und Braunschweiger Bundesliga-Kämpfer konnte Ben uns an seinem großen Erfahrungsschatz teilhaben lassen. In den Ligakämpfen und als Trainer hat Ben in beeindruckender Weise gezeigt, wie schön und effektiv Judo sein kann. Als Wettkämpfer war er für unsere Mannschaft sehr erfolgreich und war stets ein Garant für einen Sieg. Es hat einfach auch Spaß gemacht, ihm beim Randori oder Shiai zuzusehen. Er stand, wie man so schön sagt, mitten im Leben, hatte Erfolg im Beruf und Spaß bei uns im Verein. Uns fehlen einfach die Worte, das Unverständliche ja Unbegreifliche zu erfassen oder gar zu erklären. Der Tod von Benjamin Arandt erscheint einfach nur sinnlos. Als Trost bleibt vielleicht die Erkenntnis, dass Ben in unseren Erinnerungen weiterlebt.

Ben und Julian, ihr werdet von uns nie vergessen werden!

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



Modern Self Defence

1. DAN für Rolf Oelze

Kreiansen/Northeim

Nach sechs Jahren Training in moderner Selbstverteidigung konnte Rolf Oelze (Kreiansen) die Prüfung zum 1. DAN in Modern Self Defence erfolgreich ablegen. Unter den strengen Augen von MSDO Eurotrainer Martin Wietschorke (8. DAN) und dem MSDO Landestrainer Sven Schnieber konnte der 62-jährige in zwei Stunden Prüfung sein Können unter Beweis stellen. Oelze ist seit über drei Jahrzehnten Lizenztrainer im Judo und dort Träger des 1. DAN.

1998 traf er den MSDO Eurotrainer Martin Wietschorke und war von dem von Wietschorke entwickelten Selbstverteidigungssystem so angetan, dass er fortan neben seinem Judotraining MSD trainierte. Neben zahlreichen Lehrgängen trainierte er so oft es ging im MSDO Ausbildungszentrum Northeim. 1998 legte Oelze die Prüfung zum MSD-Trainer ab. Wietschorke vermittelte Rolf Oelze auch die Kenntnisse, die für den Personenschutz und im Sicherheitsbereich erforderlich sind. Wietschorke überreichte Rolf Oelze die Urkunde zum 1. DAN. In seiner Rede würdigte er die Verdienste von Oelze. Einem Menschen, der im Alter von 62 Jahren soviel Mut und Selbstvertrauen hat und dabei noch über eine hervorragende Kondition verfüge sollte als Ansporn und als gutes Beispiel für diejenigen dienen, die den Glauben an den Sport

aufgrund ihres Alters verloren haben. Aber auch den jüngeren sollte sich das Durchhaltevermögen, welches Oelze unter Beweis gestellt hat, als Ansporn dienen. Beständigkeit und Flexibilität sind Grundvoraussetzungen für die Selbstverteidigung.

Das dies keine Frage des Alters ist hat Rolf Oelze mit seiner herausragenden Prüfung zum 1. DAN im MSD unter Beweis gestellt.

Wir gratulieren herzlich zu diesem Erfolg.

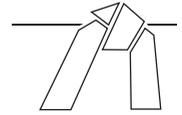




Der Prüfungsratgeber vom 8. bis 5. Kyu
(weiß/gelber – orangener Gürtel)

nach den offiziellen Richtlinien des DJB
empfohlen vom Prüfungsreferenten
Für EUR 13,00 beim Trainer

Schöne Judo-Erfolge in Isenbüttel



Die nun bereits über 36 Jahre hinweg laufende erfolgreiche Arbeit von Judo-Lizenztrainer Rolf Oelze hat einmal mehr zu Top-Erfolgen für die Mattensportler der Außenabteilungen Kreiensen/Greene in der Judo-Karate-Sportschule Goslar geführt. Zwei Judoka waren ganz vorn dabei beim Bezirks-Einzeltturnier in Isenbüttel.

Dabei gelang Emil Kofler in der Gewichtsklasse mit 24 kg sogar der erste Platz der Tageswertung. Der junge Judoka gewann alle seine Kämpfe in Isenbüttel vorzeitig durch die



Foto: M. Kielhorn

Wertung „Ippon“. Einen hervorragenden zweiten Platz schaffte in Isenbüttel Oliver Renner in der Klasse bis 25 kg.

Er hatte bereits zwei Kämpfe durch „Ippon“ für sich entschieden und lag punktmäßig auch im dritten Kampf vorn. Erst in den letzten Sekunden verlor er aber seinen Kampfvorteil durch Konterwurf des Gegners.

Rolf Oelze und sein Assistent Tobias Märkl hatten beide Sportler durch spezielles Fördertraining auf ihre Aufgaben optimal vorbereitet.

WIEDER TOLLE ERFOLGE IM JUDO

Bei dem Jubiläumsturnier in Ilsede am 06.06.04 erkämpften die Judoka der Judo-Karate-Sportschule Goslar, Außenabteilung Kreiensen/Greene und Bad Gandersheim wieder hervorragende Plätze.

Den 1. Platz in der Gewichtsklasse – 30 kg erkämpfte sich Kristina Kofler, die alle ihre Kämpfe durch Ippon gewonnen hat. Ein weiterer 1. Platz – 25 kg ging an Oliver Renner, der ebenfalls seine Kämpfe durch Ippon gewonnen hat. Einen tollen Erfolg erzielte auch Emil Kofler, er erkämpfte sich in der Gewichtsklasse – 24 kg den 2. Platz. Im Endkampf musste er durch Unachtsamkeit seinen bis dahin 1. Platz an seinen Gegner abgeben.

Einen 2. Platz in der Gewichtsklasse –43 kg erkämpfte sich auch Dennis Schünemann, der ebenfalls erst im Endkampf seinem Gegner unterlag. Ebenfalls auf den Platz kam in der Gewichtsklasse – 40 kg Jan-Philipp Kassigkeit. Marcel Armbrrecht (-24 kg), Leon Radünz (- 22 kg) und Johannes Knollmann (- 25 kg) erkämpften sich einen 3. Platz.

Auf den 4. Platz kamen Maximilian Mahn (-24 kg) und Nils Schünemann (-22 kg), der jedoch in seiner Gewichtsklasse nur mit 2 Jahre älteren Gegner kämpfen musste.

Erfolgreiche Kyu-Gurt-Prüflinge



Kreienzen/Greene und Bad Gandersheim. Die Außenabteilungen Kreienzen-Greene und Bad Gandersheim der Judo-Karate-Sportschule Goslar hat eine gute Tradition erfolgreich fortgesetzt. Zahlreiche Aktive der Abteilungen konnten dieser Tage ihre Kyu-Gurtprüfungen ablegen. Mit den Kyu-Gurten wird in dem hochinteressanten Matten-Kampfsport Judo der leistungsmäßige Standart der jeweiligen Kampfsportler dokumentiert und als äußeres Zeichen vergeben.

Trainer Rolf Oelze und seine Assistenten Tobias Märkl und Jendrik Schall hatten alle Kandidaten durch intensives Training auf die anstehenden Gurtprüfungen vorbereitet.

Einmal mehr stellte sich der großartige Umstand ein, dass alle 28 zur Prüfung zugelassenen Judokas einen erfolgreichen Abschluss erzielen konnten. Zudem zeigte

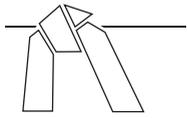
sich der Trainerstab mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden.

Den 8. Kyu (weiß-gelb) bestanden Angelique Baumast, Swantje Fischer, Stephan Müller, Janosch Börker, Kevin Krone und Marcel Mahn.

Den 7. Kyu (gelb) bestanden: Johannes Knollmann, Mathis Macke, Marcel Armbrecht, Hilke Hähnel, Christian Müller, Aneka Nirmalan, Leon Radünz, Alisha Rogotzki, Sergej Schajechow, Kristina Kofler, Nadine Schmett, Julia Wüstefeld, Ricarda Callies, Larissa Henze, Maximilian Mahn, Dennis Schünemann und Jan-Philipp Kassigkeit.

Den 6. Kyu (gelb-orange) bestanden: Emil Kofler und Oliver Renner.

Den 5. Kyu (orange) erhielten: Caren Schlange, Patrick Hermenau und Patrick Renner. Zwischen Himmel und Erde



Zwischen Himmel und Erde

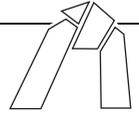


Es ist schon etwas besonderes, mit mehreren hundert Leuten Hapkido zu trainieren!

Bei strahlend blauem Himmel und 30 Grad im Schatten fand das diesjährige internationale Shin Son Hapkido Sommerzeltlager im Tübingen statt. Die Hapkido-Gruppe Goslar war die ganze Woche als Gast mit dabei: täglich 4 Stunden Training unter freiem Himmel und auf kochtrockenen Boden und das Zelt ein paar Meter weiter!

Aber auch die „Wüsten“-Bedingungen in diesem Jahr konnten uns nicht davon abhalten Würfe und Fallübungen, Tritte und Schläge sowie Hebel und Stocktechniken zu üben.

Gut vorbereitet durch das Gemeinschaftstraining zu Beginn jeden Tages, bei dem alle TeilnehmerInnen gemeinsam ins Schwitzen kamen, meditierten, Atemübungen machten und sich dehnten, ging es in den Gruppentrainings nach Gürtelfarben weiter.



Beeindruckend war das Ki Hap, der Kampfschrei, der am Morgen und am Abend mehrmals auf ein Kommando von mehreren hundert Sportlern abgegeben wurde. Der Hall klang lange nach und schuf eine ganz besondere Atmosphäre, die in der Halle mit kleinen Gruppen nicht erreichbar ist.

Das Training mit so vielen Leuten war sehr motivierend und die dynamische Stimmung äußerst ansteckend!

Neben dem Training bei sehr engagierten Dan-Trägern gab es auch einige Freizeit-Höhepunkte, z. B. die Mittagser-

frischung am nahen Bachlauf, eine große Vorführung mit 2 Stunden Programm von ca. 150 Teilnehmern, davon ca. 50 Dan-TrägerInnen und mit Meister Ko Myong, einen „Bunten Abend“ und einen internationalen Musikabend, die komplett von Camp-Teilnehmern dargeboten und moderiert wurden.

Hervorzuheben ist insgesamt, dass die Stimmung unter den vielen Teilnehmern und Teilnehmerinnen (fast 1000 Menschen bevölkerten das Camp) stets locker und entspannt war und es Spaß machte, sich auf sportlicher und persönlicher Ebene auszutauschen.

Ob es nächstes Jahr in Dänemark wieder so schön wird ?

Die Hapkido-Gruppe Goslar



Der 8. Lindener Fösse-Pokal



Beim 8. Lindener Fösse Pokal am 26. Juni erreichten Marc und Sven Holly jeweils den 3. Platz, Sara Holly den 2. Platz.

Marc startete bei den U 14 am Samstag als erster und gewann seinen Kampf recht schnell mit einer Hüfttechnik. Im zweiten Treffen verlor er gegen den späteren Turniersieger kurz vor Ende des Kampfes mit einer Schultertechnik. Durch einen Sieg im kleinen Finale mit Haltegriff konnte Marc seine gute Turnierform wiederum unter Beweis stellen (3. Platz in Bad Münden).

Bei den U 17 sollte es für Sven diesmal nicht so gut laufen wie vor 3 Wochen beim Pink-Panther-Turnier in Bad Münden wo er sich einen Turniersieg erkämpfen konnte. Der 3. Platz war trotzdem doch zufrieden stellend, zumal er in den Begegnungen recht gut sich behaupten konnte, verlor durch Kontertechniken seine Kämpfe).

Am Sonntag startete Sara in der U 20 bei den Frauen und gewann den 2. Platz. Nach langer Kampfpause (verletzungsbedingt) war es diesmal eine Standortbestimmung für Sara. Im Finale konnte sie recht lange ihrer Gegnerin Widerstand leisten und wurde kurz vor Ende durch eine Fußtechnik geworfen und verlor dort durch einen Haltegriff.

WICHTIGE JUDO-TERMINE

Weiterhin zentrales Wettkampftraining für Kinder und Jugendliche samstags 10 bis 12 Uhr

an folgenden Terminen:

25. September 2004

30. Oktober 2004

27. November 2004

Dojo-Nacht von 7 bis 17 am Wochenende

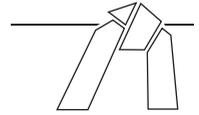
24./25. September 2004

Einzelheiten siehe Ausschreibung und www.jkcs-goslar.de



Gesamtprogramm 9/04

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)

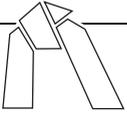
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:00 – 18:30 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:30 – 20:00 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14.00 – 16.00	Erwachsene

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)

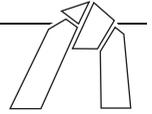
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
---------	-------------------	----------------------------

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)

montags	19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle Sudmerbergschule
mittwochs	18:00 – 21:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turnhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

BAD HARZBURG (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

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

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

CLAUSTHAL-ZELLERFELD (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining

mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

KREIENSEN-GREENE (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:00 – 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

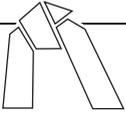
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

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.

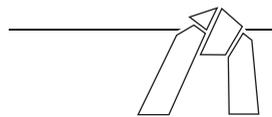
Marienburger Straße 54, 38642 Goslar,
Telefon 0 53 21/8 10 33, Internet: www.jkcs-goslar.de

Bankverbindungen:

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

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

Das ultimative Sport-Rätsel für Kids



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

Suche und markiere folgende Begriffe:

Von links nach rechts:

**Spiele, Training, Kämpfen, Dojo, Karate, Siegen,
Fussball, Wettkampf, Verteidigung**

Von oben nach unten:

Sport, Werfen, Aufwärmen, Erfolg, Judoka, Spass

Die Begriffe können sich auch kreuzen.

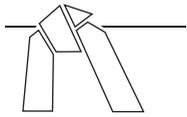
Die Lösung vom letzten
Rätsel hieß „super“.

Als Gewinner hat
Jenny, die Glücksfee
Phillip Hustede
aus Vienenburg
ausgelost.

**Herzlichen
Glückwunsch!**

Bitte ausschneiden, einschicken bis Ende September an JKCS Goslar, Marienburger Str. 54, 38642 Goslar und vielleicht einen Einkaufsgutschein über 15,- gewinnen!

Viel Spass wünscht Jenny



(Sich) R(r)egen bringt Segen



Bericht über die Tour der „Alten Herren“ am 3.7.2004

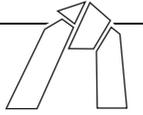
Es ist 8:50 Uhr und ich fahre mit dem Fahrrad Richtung Dojo. 4 Minuten vor 9:00 Uhr komme ich an und es ist keiner da, der sich zur Radtour angemeldet hatte. Eigentlich haben 6 „Alte Herren“ zugesagt und wollten die von Manfred (II) ausgearbeitete Tour mitfahren. Es ist 2 Minuten vor 9:00 Uhr – Jürgen trifft ein, 2 Minuten später Manfred (II). Wir sind jetzt zu dritt und warten noch 7 Minuten,

fassen dann den Entschluss bei Mehmet vorbeizufahren, der aber keine Lust hat und uns viel Spaß wünscht.

Zuerst geht es flott bei Wind und bedecktem Himmel Richtung Granetalsperre. Dort fängt es an zu regnen. Manfred meint es sind nur ein paar Tropfen und man kann weiterfahren, also fahren wir weiter. Richtung Hahnenklee wird uns ein wenig warm und Jürgen fährt ohne Jacke weiter. Am Oberförster-Müller-Denkmal steht ein blaugekleideter Radfahrer: Manfred (I). Er hat verschlafen, konnte nicht zeitig in Goslar sein, wusste aber dank Internet die Streckenführung und hat an jenem Punkt auf uns gewartet. Nun zu viert. Wir warten gemeinsam in der Hütte; es regnet. Als es von oben trocken ist, wird ein Foto geschossen. Dann regnet es wieder. Nach geraumer Zeit fahren wir im leichten Nieselregen nach Hahnenklee und von dort Richtung Clausthal auf der Bundesstraße. Leichter Nieselregen hält uns nicht auf, dann Sturzregen, wir stellen uns bei der LVA-Bushaltestelle

Unsere Brötchen und auch das Brot,
bringen so manchen "Gegner" in Not.
Denn mit Vollkorn und auch Haferflocken,
kann jeder Sportler "Muckis" locken...
Darum:
Wollt Ihr Eure Gegner auf der Matte liegen sehen,
müßt Ihr zu Eurem **Bäcker Braun** gehen.

vorher **Bäcker Braun** nachher



unter. 2 Minuten vom Restaurant entfernt. Der Regen lässt nach, wir fahren die 2 Minuten bis zum Restaurant, die Nässe kommt jetzt von unten, dann kehren wir ein. Aus dem Fenster lässt sich der Starkregen gut beobachten. Trotzdem brechen wir irgendwann auf, es geht jetzt mit dem Rad nur noch bergab. Wir können uns rollen lassen, bis zum nächsten Unterstand – es regnet.

Zwischen Wildemann und Innerstetalperre verabschiedet sich Manfred(!) Richtung Heimat (Wolfshagen), die anderen drei schauen sich noch die leere Innerstetalperre an. Nun bei Sonne Richtung Goslar und dann schnell nach Hause, denn im Rücken ist eine dunkle Wolke.

Mein Fahrrad in die Garage, die besprenkelte Radkleidung in die Waschküche, ich unter die Dusche. Draußen wird der Boden weiß – es hagelt.

Dennoch wollen wir im nächsten Jahr wieder eine Radtour unternehmen.

Bodo Pfüller

Zur
Zutsche
Café + Restaurant

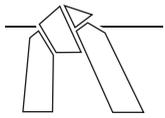
Klaus Heidemann
Wachtelpforte 3 A
38640 Goslar - 0 53 21 / 17 72

**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.



Ferienpassaktion Kung Fu des Tao-Vereins



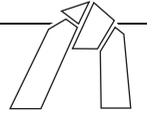
Am 12. Juli 2004 fand in der Judoschule Marienburger Str. in Goslar die Ferienpassaktion der Kung Fu Abteilung des Tao Vereins statt. Geleitet wurde die Aktion von dem Trainer der Kung Fu Kindergruppe, Herrn Andreas Deike und seiner Schülerin Maïke Sturm.

Es nahmen 18 Kinder im Alter von 9–14 Jahren teil. Das Training begann mit einer kurzen Gymnastik, anschließend wurden verschiedene Techniken aus dem Kung Fu System der südlichen Gottesanbeterin, Hökkian Hakka Naam Paai Tong Long, unterrichtet. Es wurden Angriffs- u. Abwehrtechniken, Schläge, Blöcke, Tritte, des Weiteren Anwendungen mit einem Trainingspartner und danach Abrollen geübt. Es folgte eine kurze Demonstration von zwei Kung Fu Formen aus dem SOU

GAR KUNE durch den Trainer der Gruppe in Goslar, Frank Wesche. SOU GAR KUNE (Kung Fu der Familie Sou) ist der Familienstil des Lehrers der Goslarer Kung Fu Gruppe, Großmeister Dr. Hans-Ulrich Sommer aus Berlin.

Die Kung Fu Gruppe trainiert immer dienstags von 17.45–19.15 Uhr in der Judoschule Marienburger Str. 54 in Goslar-Jüngenohl und freitags von 19.00–21.30 Uhr in der Turnhalle Realschule Hoher Weg in Goslar. Die Kindergruppe für Kinder im Alter von 10–14 Jahren trainiert immer freitags von 16.15–17.45 Uhr, ebenfalls in der Turnhalle Realschule Hoher Weg in Goslar.

Kung Fu bzw. Wu Shu ist eine chinesische Kampfkunst, die gymnastische Übungen und Bewegungsabläufe mit Atem-



techniken kombiniert. Hierdurch wird eine gezielte Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele erreicht.

Es existieren unzählige Stilarten im Kung Fu.

Die meisten Bewegungen sind Tieren nachempfunden. So haben sich einige Kung Fu Schulen auf bestimmte Tiere spezialisiert, andere lehren Elemente von verschiedenen Tieren, zum Beispiel Schlange, Kranich, Tiger, Affe, Gottesanbeterin, Adler, Panther, Drache und viele andere.

In Goslar besteht die Möglichkeit, den Stil der südlichen Gottesanbeterin, Hakkian Hakka Naam Paai Tong Long Sou Gar Kuen, zu erlernen. Wer darüber hinaus noch andere Stile kennenlernen möchte, hat hierzu ebenfalls die Gelegenheit, da der Stil der südlichen Gottesanbeterin nur

ein Stil von insgesamt fünf Stilrichtungen aus dem SOU GAR KUNE ist.

Kung Fu enthält eine große Anzahl verschiedener Schlagtechniken, Blöcke, Hebel, Greiftechniken, Würfe, Feger sowie Trittechniken.

Die weichen und tänzerisch erscheinenden Bewegungen lassen sich sehr wirkungsvoll zur Selbstverteidigung einsetzen. Sie erlauben es einem Schwächeren, sich wirkungsvoll und effektiv zu verteidigen. Kung-Fu bzw. Wu Shu ist ein Weg zur Meisterung des „Ich“, zur Entfaltung der Persönlichkeit. Nur wenn auch diese Seite der Kunst beachtet wird, kann Kung Fu bzw. Wu Shu erfolgreich erlernt und ausgeübt werden.

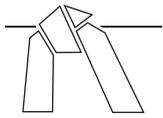
Interessenten erhalten weitere Informationen beim TAO, asiatische Kampfkünste & Lebensweise Goslar e.V. Frank Wesche: Tel. & Fax: 05321 / 18177

WICHTIG



Bitte teilen Sie Adressen- oder Kontodatenänderungen umgehend unserer Geschäftsstelle mit. Immer wieder kommt es zu überflüssigen Kosten und Verwaltungsaufwand, weil Mitgliederdaten sich geändert haben.

Einfach rechtzeitig eine Postkarte, ein E-Mail oder ein Anruf an die Geschäftsstelle hilft Ärger vermeiden.



Judo-Wettkampfbregeln

Teil 2

Nachdem im ersten Teil die Begriffe Koka, Yuko, Waza-ari und Ippon erklärt worden sind, sollen diese Wertungen nun auf den Standkampf angewendet werden.

Teil 2: Wertungen im Stand

Um die Wertungen im Stand deutlich zu machen sind hierfür Fotos verwendet wor-

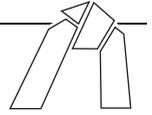
den. Da die Fotos aber nur schlecht die Dynamik und Schnelligkeit des Standkampfes wiedergeben, sollen sie nur als Anhaltspunkt dienen. Das Wichtige wonach die Wertung vergeben wird steht unter dem entsprechenden Foto. Diese Definition ist ausschlaggebend.



Koka: Der Gegner wird auf den Oberschenkel oder das Gesäß geworfen.



Yuko: Der Gegner wird ohne ausreichende Kraft und fehlenden Schwung auf den Rücken oder die Seite geworfen.



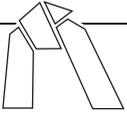
Waza-ari: Der Gegner wird mit Kraft oder Schwung auf den Rücken oder Seite geworfen.



Ippon: Der Gegner wird mit Kraft und Schwung auf den Rücken oder die Seite geworfen.

Die auf den Fotos zu sehenden Würfe sind nur Beispiele. Es könnte auch jeder andere Wurf in Frage kommen. Bei der Bewertung ist nur wichtig wie der Gegner auf die Matte fällt und dies entscheidet letztendlich der Kampfrichter.

Besuchen Sie den Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. auch im Internet unter:
www.jkcs-goslar.de



Hinweis: Kommt der Gegner auf den Knien oder dem Bauch auf gibt es keine Wertung!!!

Dies sollte für die Bewertung im Stand genügen. In der nächsten Ausgabe der Vereinszeitung ist der Bodenkampf an der Reihe.

Text: Alexander Obenhaupt

Fotos: Peter Sand

Mitwirkender: Marc Moll

VORANKÜNDIGUNG

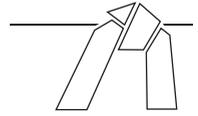
JUDO-SAFARI 2004 FÜR ALLE JUDO-KINDER BIS 14 JAHREN AUCH IN DIESEM JAHR IN GOSLAR

Samstag, den 13. November 2004 ab 13 Uhr in Goslar, Halle A in der Goldenen Aue

Ausschreibung folgt.

Infos auch unter www.judobund.de und www.jkcs-goslar.de

Sanierung der Herrendusche im Dojo



Zum Redaktionsschluss waren die Bauarbeiten wegen Terminverzögerungen leider noch nicht wie eigentlich vorgesehen beendet, aber Mitte September wird wohl alles in neuem Glanz erstrahlen.

Mit viel Engagement haben freiwillige HelferInnen an den ersten Ferienwochenenden vor allem die Abriss- und Stemmarbeiten ausgeführt.

Vielen Dank an alle dafür an dieser Stelle.

Noch ziemlich niedrig dagegen steht das Spendenbarometer für unsere Sanierungspaketaktion. Rund Euro 2.000,- sind bisher eingegangen, Euro 7.500,- sind unser Ziel. Vielen Dank an alle bisherigen Spender und nochmals die Bitte um weitere Spenden. Jeder Spender wird auf einem Poster im Eingangsbereich namentlich genannt und erhält natürlich eine Spendenbescheinigung für das Finanzamt.



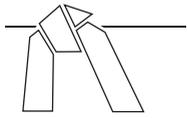
WWW.RINKE-Computer.de

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



Aikido – ein gesunder Sport – Teil 2

In unserer letzten Do-Ausgabe haben wir über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Aikidotrainings für den Bewegungsapparat berichtet. In dieser Ausgabe geht es um Stressbewältigung durch Aikido.

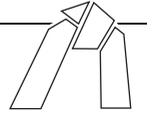
Dass intensive Bewegung Stress abbaut, ist bekannt. Man weiß auch, dass es zwei Arten von Stress gibt. Den schädlichen Dys-Stress und den nützlichen Eu-Stress. Dieser nützliche Stress wird durch positive Erlebnisse hervorgerufen, nicht zuletzt durch Freude an der eigenen Leistung und Bewegung. Stress und Atmung hängen sehr eng zusammen. Die Atmung ist eine der wesentlichen Schnittstellen von Körper und Seele. Bei Aufregung wird sie schneller, bei Entspannung ruhig und gleichmäßig. Wenn der Mensch unter Druck gerät oder erschreckt, atmet er tief ein. Entspannt sich die Situation, atmet er aus. Der als „Fitness-Papst“ bekannte Dr. Strunz schreibt in seinem Buch "For ever young" zu diesem Thema, dass der Mensch den ganzen Tag etwas mehr ein- als ausatmet. Den überflüssigen Sauerstoff puffert der Körper weg, indem er den pH-Wert des Blutes erhöht, was jedoch zur Folge hat, dass der Kalziumspiegel fällt und sich die Gefäße verengen. Das Gehirn wird nicht ausreichend ernährt, es kommt zu Kopfschmerzen, die Nerven werden übererregbar, man wird empfindlich und weniger belastbar. Man lebt im Stress. Ein sehr

einfaches Gegenmittel ist das Ausatmen.

Im Aikido, wie auch in anderen Budo-sportarten, spielt die Atmung eine ganz entscheidende Rolle. Wird Kraft abgegeben, so geschieht dies in Verbindung mit einer ebenso kraftvollen Ausatmung. Die Atmung lenkt auch die Richtung, in die das Ki fließt. Es gibt verschiedene Atemübungen mit deren Hilfe die richtige Atemtechnik trainiert werden kann.

Auch das Gehirn profitiert vom Aikido, denn laut Feldenkrais fördert das Erlernen neuer Bewegungsmuster, in diesem Fall der Aikidotechniken, die Intelligenz, da im Gehirn neue Verknüpfungen entstehen. Im Laufe der Zeit werden die verschiedenen Techniken kontinuierlich verbessert und damit auch Körperbeherrschung, Koordination, Reflexe und Reaktionsvermögen geschult. Erfolgserlebnisse bleiben dabei nicht aus.

Im Aikido hat jeder die Möglichkeit, individuelle Belastungsstufen zu wählen und sich neue erreichbare Ziele zu setzen. Es gibt weder Geschlechtertrennung noch Altersbegrenzung. Man kämpft nicht gegeneinander, sondern trainiert miteinander. Wettkampfsportarten haben zweifellos ihren Reiz. Wer aber nicht den Wettkampf sucht, etwas für seine Gesundheit tun und dabei auch noch Selbstverteidigungstechniken lernen möchte, sollte Aikido einmal ausprobieren.



Die Bilder zeigen Markus (rechts) und Andreas beim „Kokyu-ho“ im Sitzen, eine Übung, bei der ein angreifender Partner ohne großen Kraftaufwand aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Die Technik basiert auf Atmung, Haltung und Ki, der geistigen Energie.

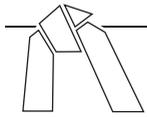


Der Mayo Clinic Spezialreport Nr. 6 mit dem Titel „Körperliche Bewegung – Sport treiben und gesund älter werden“ empfiehlt: „... in einer entspannten Umgebung mit Gleichgesinnten brauchen Sie sich auch nicht unter Leistungsdruck zu setzen. Haben Sie Spaß beim Training.“

In diesem Sinne ...

Uwe Reinecke

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



Kaffeetafel der Interessengemeinschaft Jürgenohl



Natürlich wieder bei bestem Wetter fand am 20. Juni die schon traditionelle Kaffeetafel der IGJ auf dem Jürgenohler Marktplatz statt. Für die Großen gab es Kaffee, Kuchen und Musik, für die Kleinen stand viel Bewegung auf dem Programm. Dicht umlagert und immer voll besetzt war natürlich die Hüpfburg. Gern nahmen die Kinder aber auch das Angebot der Jugendtrainer des Judo-Karate-Club wahr: Eine Judogi-Jacke wurde übergezogen, der Gürtel mit dem komplizierten japanischen Knoten umgebunden und ab ging es auf die Tatami (Matte)! Bei einem kurzen Schnuppertraining konnten so die ersten Judotechniken erprobt werden.



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