

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

道

DO

Die Vereinszeitung

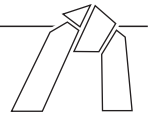


HAPKIDO-SEMINAR

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V., Marienburger Straße 54, 38642 Goslar



In dieser Ausgabe



	Seite
Judo-Safari	4-6
Judo-Erfolg beim 25. Eulenturnier	9
Die Chibi-Gruppe	11
Meine erste Hapkido-Prüfung	12
Hapkido-Seminar mit Michael Biffar	13-14
Gesamtprogramm	17-20
Karate-Lehrgang im Dojo	23
Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik	24-25
5. Goslarer Dojo-Nacht	26-27
Dojo-Infos	28-30
Lehrgang des TAO-Verein Goslar	32-33
Die Kaffeetafel der IG Jürgenohl	34

I M P R E S S U M

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

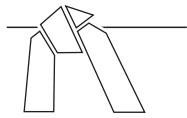
Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 900 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich



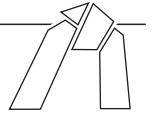
Judosafari



Judosafari beim Judo-Karate-Club in Goslar

Ein immer wiederkehrender Höhepunkt der Judosaison auch in unserem Verein ist die Judosafari – ein vom Deutschen Judo-bund bundesweit ausgeschriebener Breitensportlicher Wettbewerb für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre. Bundesweit nehmen alljährlich rund 12.000 Kinder in 300 Vereinen an der Safari teil, um eine der begehrten Auszeichnungen zu erringen.

Den Weg zum Wettbewerb in der Goslarer Sportstätte an der Wachtelpforte fanden in diesem Jahr 75 Mädchen und Jungen im Alter zwischen 6 und 13 Jahren. Neben dem obligatorischen Judoturnier stellten die Kinder auch im Hindernislauf, Weitwurf und Flugfallschule ihr Können unter Beweis. Im Vorfeld dazu waren die Kleinen aufgefordert, im Rahmen eines Kreativwettbewerbs zum Thema Judo künstlerisch tätig zu werden. Dabei kamen sehr ansprechende Kunstwerke hervor. Eine Jury unter Leitung des Kunstlehrers



Hart-
mut Knigge
von der Grund-
schule Jürgenohl hatten die
äußerst schwere Aufgabe zu bewältigen,
die vielen schönen Arbeiten nach Punkten
zu bewerten.

Am besten haben Janna Hiersemann, Mar-
lon Möller, Heinrich Sander, Anna Brede,
Fabian Renner und Fabian Gärtner alle
Aufgaben gelöst und konnten sich über die
höchste zu vergebene Auszeichnung –
„Schwarzer Panther“ freuen. Die Auszeich-
nung „Brauner Bär“ erhielten 11 Kinder, 6
Aktive erhielten den „Blauen Adler“, 14 die
„Grüne Schlange“, 26 Judokas erhielten
den „Roten Fuchs“ und 11 Kinder freuten
sich über das „Gelbe Känguruh“.

Jeder Teilnehmer kann seine Einzelergeb-
nisse wie schon im letzten Jahr auf unserer
Webseite www.jkcs-goslar.de nachvoll-
ziehen. Für die Wettbewerbe Laufen,
Springen und Werfen können maximal je
25 Punkte errungen werden, der Kreativ-
wettbewerb kann maximal 50 Punkte bei-
steuern, 4 Siege im Japanischen Judotur-
nier ergeben 125 Punkte.



Wer schon im Vorjahr teilgenommen hat,
bekommt zusätzlich 25 Punkte gutge-
schrieben.

Eine enorme Arbeit, diese ganzen Einzel-
punkte zu ermitteln und zusammenzufüh-
ren, doch Dank der EDV und der vielen
fleißigen Helfer und ihrer Ausdauer bis
spät am Abend lagen schon am 9. 11.
alle Gesamtergebnisse vor und wurden
an den DJB gemeldet.

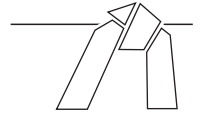
Jörg Bredthauer
Wolfgang Kummer



Hier unsere erfolgreichsten Safarijäger:

Name	Vorname	Gesamtpunkte	Auszeichnung
Swantje	Fischer	192	brauner Bär
Ina Christin	Kamm	193	brauner Bär
Lena	Feldhaus	201	brauner Bär
Anne Tabea	Schwalbe	207	brauner Bär
Maurice	Krüger	216	brauner Bär
Emil	Kofler	220	brauner Bär
Steffen	Meinholz	220	brauner Bär
Oliver	Renner	222	brauner Bär
Josh	Deutschmann	223	brauner Bär
Marc	Holly	223	brauner Bär
Kristina	Kofler	223	brauner Bär
Heinrich	Sander	226	schwarzer Panther
Anna-Lena	Brede	233	schwarzer Panther
Marlon	Möller	236	schwarzer Panther
Tobias	Gärtner	241	schwarzer Panther
Fabian	Renner	241	schwarzer Panther
Fabian	Gärtner	257	schwarzer Panther
Janna	Hiersemann	275	schwarzer Panther

Judo-Erfolg beim 25. Eulenturnier



Judo-Außenabteilung Kreiensen-Greene sehr erfolgreich beim 25. Einbecker Eulenturnier

14 Judoka der Judoabteilung Kreiensen/Greene nahmen am 25. Eulenturnier des Einbecker Judoclub e.V. teil und errungen alle überdurchschnittliche Erfolge. Mit 2 ersten, 5 zweiten, und 7 dritten Plätzen landeten die jungen Mattenkämpfer/innen alle auf dem Siegerpodest. Als I-Tüpfelchen errangen die Judoka auch noch völlig überraschend den 3. Platz in der Mannschaftsgesamtwertung. Eine Superleistung der Oelze-Truppe, die gerade mal einen Altersdurchschnitt von knapp 8 Jahren aufweist. Der „älteste“ Kämpfer ist 10 Jahre, der jüngste erst 5 und besucht noch den Kindergarten. Für die Hälfte von Ihnen war dieses erst die erste oder zweite Teilnahme an einem Wettkampf! Zurückzuführen ist diese Leistung auf einen enormen Trainingsfleiß der Judoka, auf das auch das Trainergespann Rolf Oelze und Tobias Märkel sehr stolz sein können.

Die Platzierungen im Einzelnen:
Bis 22,5 kg Emil Kofler 2. Platz, Nils Schünemann 3. Platz; bis 25 kg Oliver Renner 2. Platz; bis 26,5 kg Collin Grube 2. Platz, Simon Wehe 3. Platz; bis 27 kg Gerrit Grube 1. Platz; bis 28,5 kg Fabian

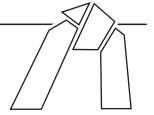


Renner 1. Platz, Mirko Tappe 3. Platz; bis 29,5 kg Christina Kofler 3 P ; -31 KG Merlin Langheim 3 P ; -32,5 KG Jonas Blötz 3 P ; -36 KG Patrik Hermenau 2 P; -38 kg Dennis Schünemann 3. Platz; bis 40 kg Marius Pfau 2. Platz.

Auf dem Bild leider nicht dabei: Emil und Christina Kofler. Das Training ist jeweils donnerstags von 18–20 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Greene. Interessierte Mädchen und Jungen sind herzlich willkommen.

Ernst-Eckart Schünemann

Die Chibi-Gruppe



ちび

Hallo,

dass „Chibi“ japanisch ist und „kleine Kinder“ heißt weiß doch hoffentlich bald jeder Erwachsene. Wir in unserer Kleinkindergruppe des Judo-Karate-Club waren erst ein bisschen traurig als wir erfuhr, dass unsere „Gründerin“ Anika Biedermann uns verlassen muss. Aber inzwischen haben wir uns toll angefreundet mit Maja und mit Renate. Prima, dass es jetzt auch noch eine zweite Gruppe gibt. Wir treffen uns jetzt jeden Mittwoch 15:30 Uhr und um 16:30 Uhr. Schaut es euch doch auch mal an.

Die Chibi



Ich heiße Maja Martinu, bin 26 Jahre alt, von Beruf wie Anika Biedermann Motopädin und Mototherapeutin und arbeite in der Tagespflege der AWO in Goslar. Nach Anika Biedermanns Abschied habe nun ich die Chibis übernommen. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank für Anikas intensive Arbeit. Auch ich arbeite nach

dem Prinzip der ganzheitlichen Förderung durch erlebnisorientierte Angebote. Die von Anika fest etablierten Rituale zum Anfang und beim Abschluß haben mir den Einstieg sehr erleichtert. Diese gewohnten Abläufe lassen mich und die Kinder nach bewegungsintensiven Spielen leichter zu erholsamer Ruhe finden und geben uns die Möglichkeit zu erzählen, was Spaß gemacht hat oder was wir noch ändern wollen.

Maja Martinu



Ich heiße Renate Warnecke, bin 46 Jahre alt und arbeite als Erzieherin im Kindergarten. Die natürliche Freude der Kinder an der Bewegung will ich durch meine Angebote unterstützen. Dabei werde ich die kindliche Entwicklung fördern indem ich Spiel- und Bewegungsangebote zu körperlich-sinnlichen Erfahrungen anbiete. Ich freue mich auf ein fröhliches, bewegtes Miteinander jeweils ab 15:30 Uhr in der ersten Gruppe

Nach Anika Biedermanns Abschied habe nun ich die Chibis übernommen. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank für Anikas intensive Arbeit. Auch ich arbeite nach

Dabei werde ich die kindliche Entwicklung fördern indem ich Spiel- und Bewegungsangebote zu körperlich-sinnlichen Erfahrungen anbiete. Ich freue mich auf ein fröhliches, bewegtes Miteinander jeweils ab 15:30 Uhr in der ersten Gruppe



Meine erste Hapkidoprüfung



Ich mache seit Sommer diesen Jahres Hapkido und hatte am 26. Oktober meine erste Prüfung. Tage vorher übte ich an Freunden und Bekannten die 20 Handbefreiungen, Stiche, Schläge, Hebel und Würfe.

Am 25. begann der Lehrgang, der den Prüfungen vorausgeht. Wir Prüflinge durften das ganze Programm mit den angehenden Schwarzgurt-Trägern durchgehen und verinnerlichten bei einigen Techniken noch ein paar Feinheiten. Am Ende des Lehrgangs, gegen 18:00 Uhr, rief Michael Biffar (5. Dan Hapkido) zur spontanen Generalprobe. Noch hielt sich meine Aufregung in Grenzen, aber als sich alle gesetzt hatten, Totenstille einkehrte und wir alleine vor unserem Mentor standen und auf die Begrüßung warteten kam mir zum ersten Mal der Gedanke: „Was ist wenn ich etwas vergesse?!“ Zwar würde

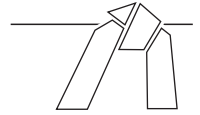
mir von Michael geholfen werden, aber peinlich wäre es auf jeden Fall. Die Probe verlief anders als ich sie mir vorgestellt hatte ... einige Fehler, Anmerkungen und auch er zeigte mir Kniffe die mir zu denken gaben.

Am nächsten Tag war es dann soweit. Wegen der Zeitumstellung bin ich ungewollt eine Stunde früher aufgestanden ... daher hatte ich noch mehr Zeit, mir das Schlimmste auszumalen.

Um 10 Uhr begann der zweite Teil des Lehrgangs. Circa 2 Stunden löcherte ich mich mit subtilen Fragen, bevor mein Können gefragt war. Die Prüfung verlief weit aus besser als die Probe und ich bestand mit „gut“. Ich war erleichtert und wurde von allen beglückwünscht.

Ingo Meißner

Hapkido-Seminar mit Michael Biffar



*Die Danträger mit den Schülern, die gerade ihre Prüfung bestanden haben.
V.l. Olaf Bissel, Dirk Blume, Dennis Schlichczin, Gudrun Weigt, Katharina Wehrmann,
Ingo Meißner, Michael Thoulakith, Michael Biffar*

Am Samstag, den 26. 10. fand ein Hapkido-Seminar mit Michael Biffar (5. Dan) und seinen Meisterschülern Olaf Bissel (3. Dan) und Walter Fischer (1. Dan) statt.

Diesmal wurden wir in drei Gruppen aufgeteilt und je nach Leistungsstand trainiert.

Besonderer Schwerpunkt in meiner Gruppe waren gesprungene, gedrehte und kombinierte Fußtritte gegen ein bis drei Gegner. Außerdem durften wir sehr interessante Schwitzkastenbefreiungen erlernen.

Am Sonntag fanden wieder Gurtprüfungen statt. Geprüft wurden: Dirk Blume

(6. Kub), Dennis Schlichczin (8. Kub), Katharina Wehrmann (9. Kub), Ingo Meißner (9. Kub) und Michael Thoulakith (9. Kub). Natürlich haben alle ihre Prüfung bestanden!

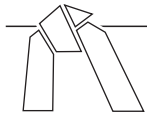
Fazit:

Das Seminar hat wieder riesigen Spaß gemacht und ich denke, dass jeder Teilnehmer auch viel dabei gelernt hat.

Jetzt freue ich mich auf ein besonderes Highlight, das demnächst stattfinden wird: Die Dan-Prüfungen von Peter Sand und Andrew Cunningham.

Jessica Lübbecke





Hapkido-Seminar



Gesamtprogramm 12/03

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, neuer Anfängerkurs ab 1/2004
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, Anfängerkurs
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

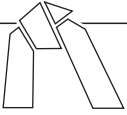
dienstags	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Realschule Hoher Weg
freitags	17:30 – 18:45 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:45 – 20:15 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14:00 – 15:30 Uhr	Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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



GYMNASTIK IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

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

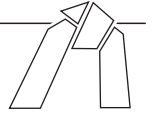
montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
---------	-------------------	------------------

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

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



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turnhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

BAD HARZBURG (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

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

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

CLAUSTHAL-ZELLERFELD (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining

mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

KREIENSEN-GREENE (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:00 – 18:00 Uhr Talentförderung

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

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

LIEBENBURG (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining

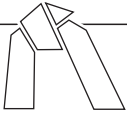
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

SEESEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining

dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining

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



KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

SEESSEN (Sporthalle Jahnstraße)

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

LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene

AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

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

MITGLIEDSBEITRÄGE:

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

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

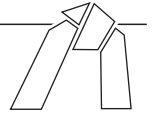
JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

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

www.jkcs-goslar.de



Karatelehrgang im Dojo



Fotos: Frank Neuendorf



Karatelehrgang mit Detlef Koch (4. Dan) und Milutin Susnica (3. Dan)

Am 1. und 2. November fand im Dojo wieder ein Lehrgang mit dem Deutschen Meister, Europameister und dem Drittplatzierten bei der WM 1999 Milutin Susnica und dem NKV-Landestrainer für Schüler, Detlef Koch statt.

Auch bei diesem Mal haben uns Detlef und Milutin hilfreiche Tipps gegeben, wie wir unsere Techniken verbessern und verfeinern können. Karateka jeden Alters und jeder Gürtelfarbe hatten die Möglichkeit mitzumachen.

Unter anderem zeigte Detlef der Oberstufe die Kata GOJUSHIHO-SHO, eine sehr komplizierte Meisterkata, die mit allen Einzelheiten perfekt vorgeführt auch jeden Nicht-Karateka begeistern würde. Die

Unterstufe so zahlreich erschienen, dass diese Gruppe noch mal in zwei Einheiten eingeteilt werden musste.

Freundlicherweise hatten sich einige Eltern dazu bereit erklärt für die Verpflegung zu sorgen. Es gab eine Menge belegte Brote und frisch gebackene Waffeln, Kaffee, Tee und kalte Getränke wie Cola und Fanta.

Auch bei diesem Mal gab es wieder Prüfungen. Zwar waren es nur drei Prüflinge, doch alle haben bestanden. Das hat unseren Sensei Andreas natürlich besonders gefreut, denn es waren alles Goslarer.

Jeder von uns freut sich auf den nächsten Lehrgang mit Detlef und Milutin denn man lernt immer sehr viel.

Annika Fartak



Die Fünf Tibeter in der Herrengymnastik



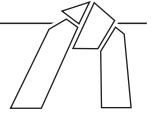
Hier nun der dritte Teil unserer Gymnastikserie. Wir Herrengymnasten üben seit langer Zeit schon die sogenannten Fünf Tibeter. Laut Aussage von Peter Kelder, dem Verfasser des Bestsellers die Fünf „Tibeter“ sind diese Übungen dazu angeht, ein wahrer Jungbrunnen zu sein. Wir nennen die vier von uns praktizierten Übungen die „100 Jahr -Übung“



Die dritte Übung

Die Mobilisierung der Wirbelsäule

Der dritte Ritus ist recht einfach zu üben. Man muss nur mit aufrechtem Körper auf dem Boden knien, wobei die Zehen aufgestellt sind. Die Hände sind dabei seit-



lich, etwas von hinten, an die Oberschenkelmuskulatur gelegt. Diese Übung dient hauptsächlich der Mobilisierung der Wirbelsäule.

In der aufrechten Haltung wird der Kopf nun behutsam in den Nacken gelegt und der Oberkörper wird leicht zurückgelegt wobei die Wirbelsäule leicht nach hinten gebogen wird, dann wird das Kinn zur Brust gezogen und der Oberkörper nach vorn geneigt, so dass die Wirbelsäule jetzt zur anderen Seite (also nach vorn) gebogen wird, danach kehrt man in die Ausgangsstellung zurück.

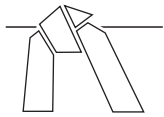
Der Atemrhythmus ist auch hier wieder wichtig: Beim Aufrichten soll kräftig eingeatmet werden, während beim Beugen nach vorn ausgeatmet wird.

Diese Übung kann nach gewisser Praxis auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

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

Bodo Pfüller

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



5. Goslarer Dojonacht



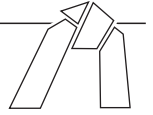
Maike Heinz und Thomas Schwitalla Gastrainer bei der 5. Goslarer Dojonacht

Ein tolles Trainergespann hat am 15.11. unsere Judokinder begeistert. Zu Gast im Dojo waren die Bundesligakämpfer Maike Heinz und Thomas Schwitalla. Wieder über 30 Teilnehmer von 7 bis 17 haben von den beiden viele neuen Anregungen für ihre Judopraxis erhalten.

Maike Heinz ist 18 Jahre alt und trainiert beim TuS Holle-Grasdorf. Sie kämpft heute für die Judo-Crocodiles Osnabrück in der Bundesliga. Sie ist erfahrene Wettkämpferin mit bedeutenden Erfolgen. So war sie 2002 Deutsche und Internationale Deutsche Meisterin in der Altersklasse U17. 2002 erkämpfte sie die Deutsche Fizeimeisterschaft der Frauen U 20.

Thomas Schwitalla begann seine ersten Schritte auf der Judomatte 1988 bei Rolf Oelze in unserer Außenabteilung in Gree-ne und errang schon als Jugendlicher Erfolge auf Landes- und norddeutscher Ebene. Seit 1998 trainiert und kämpft auch er beim TuS Holle-Grasdorf. Erstmals in diesem Jahr trat er für den Braunschweiger Judoclub in der ersten Judo-Bundesliga der Herren an.

Befreiungen aus Haltegriffen und Kombinationen im Stand standen auf dem Technikprogramm der beiden. Aber auch das gesamte Drumherum hat an diesen beiden Tagen wieder gestimmt. Von einem inzwischen bewährten Vorbereitungsteam wurde leckeres Essen mit viel frischem Obst und Gemüse vorbereitet, nach dem Abendessen galt es eine laaaange Nachtwanderung im stockdunklen Grauhöfer Holz zu absolvieren. Der Renner

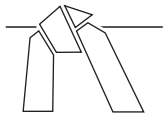


des Abends aber waren danach Vorlese-
runden der neuen Harry Potter-Abenteuer
aus dem „Orden des Phönix“.

Der nächste Morgen lief nach Frühsport
im Freien und Frühstück erwartungsgemäß
etwas langsamer an. Am Nachmittag
wieder zu Hause war sicherlich von Allen
ein wenig Schlaf nachzuholen.

Wolfgang Kummer





Dojo-Infos + + + + + + + + + +



Judo-Herbstturnier Nordhausen:

am 11.10. starteten Sara und Sven Holly, Carolin und Dominik Briegel beim 7.Herbstturnier in Nordhausen. Sara und Carolin starteten sowohl in der U17 als auch in der U20, Sven in der U15 und in der U17, Dominik in der U20. Mit 92 Judoka aus Thüringen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg, Hamburg und Niedersachsen war das Turnier recht gut besucht. Zu den Platzierungen :3.Plätze gab es für

Dominik und Sara (U17),2.Plätze gab es für Carolin (U17) und Sven (U17),1.Plätze für Sara (U20),Carolin (U20), Sven (U15). Bei den Turniererfolgen brauchten Carolin und Sven in ihren Pools nie über die ganze Kampfzeit gehen, sie entschieden ihren Kämpfen alle vorzeitig durch Ippon.

Reiner Holly

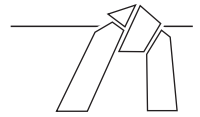
+++++

Am 5. Oktober fanden in Isenbüttel die Judo-Bezirkseinzelmesserschaften der U14 statt. Für den JKCS-Goslar ging Lukas Stiller in der Gewichtsklasse -46 kg an den Start.

Während des Turnierverlaufs konnte Lukas einige seiner Kämpfe vorzeitig mit seiner Spezialtechnik (Harai-goshi => Hüftfege) beenden, so dass er letztendlich im kleinen Finale (Kampf um Platz 3) stand. Hier verlor er etwas unglücklich und musste mit dem 5. Platz vorlieb nehmen. Insgesamt überzeugte er durch eine gute kämpferische Leistung und kann sich über die erreichte Platzierung freuen. Weiter so!

Auch Daniel Brückner und Dustin Schmidt haben sich auf einen Start in Isenbüttel vorbereitet, vielen aber leider beide wegen Krankheit an diesem Tage aus.

Alexander Obenhaupt



Atem und Bewegung neu erleben

Der Entspannungskurs „Atem und Bewegung neu erleben“ im neu eröffneten Nachbarschaftshaus der Goslarer Wohnstättengesellschaft in der Kneippstraße, wurde gut angenommen. Die Teilnehmerinnen haben Interesse den Kurs weiterzuführen. Unter der Leitung von Viola Bellon, Yogalehrerin und Gesundheitstrainerin, wird nun auf Wunsch dieser Kurs wieder angeboten. Beginn des nächsten Kurses ist Dienstag, der 3. Februar 2004 von 16.00 bis 17.00 Uhr. Der Kurs besteht aus 10 Einheiten.

Viola Bellon

+++++

Judo-Terminplanung

Wettkampftrainingstermine,
jeweils samstags 10 - 12 Uhr

20.12.2003

31.1.2004

28.2.2004

27.3.2004

Judo-Vereinsmeisterschaft U 17, U 20,
Herren, Damen

20.12.2003 ab 13:00 Uhr im Dojo

Judo-Kreiseinzelmeisterschaft der Kinder
und Jugendlichen Sonntag, 1. Februar
2004 ab 13:00 Uhr



DIE JUDO-GESCHENKIDEE

Video: „Der Prüfungsratgeber vom 8.–5. Kyu“, 74 Min.

Olympiasieger und Bundestrainer Frank Wieneke zeigt zu allen Prüfungsaufgaben von Weiß-Gelb bis Orange kindgerechte Lösungen. Dabei gibt es zu jeder Technik entscheidende Tipps. Alle Techniken werden auch von Kindern gezeigt.

Empfohlen vom Deutschen Judobund, Preis Euro 13,-
– Zu kaufen bei eurem Übungsleiter –



Lehrgang des TAO-Verein in Goslar

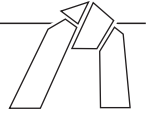


Lehrgang Ba Gua Zhang vom
TAO, Verein für asiatische
Kampfkünste & Lebensweise
Goslar e. V.:

Vom 18. bis 19.10.2003 fand im Dojo
Marienburger Str. 54 in Goslar ein Lehr-
gang Ba Gua Zhang vom TAO, Verein für
asiatische Kampfkünste & Lebensweise
Goslar e. V. statt. Geleitet wurde der Lehr-
gang von Großmeister Dr. Hans-Ulrich
Sommer aus Berlin.

Thema waren die Grundstellungen und
Basisschritte des Ba Gua, die 8 Basis-
handflächentechniken, Grundprinzipien
des Ba Gua, Fußtechniken, Würfe, Part-
nerübungen und Anwendungen Selbstver-
teidigung im Ba Gua.

Es haben Schüler aus Goslar und auch
aus Berlin an dem Lehrgang teilgenom-
men.



Ba Gua Zhang ist ein altes chinesisches, sogenanntes inneres, Kampfkunstsystem.

Ba Gua 'Acht Trigramme' sind die Grundlage des I-Ging, des 'Buches der Wandlungen'.

Die Herkunft des Ba Gua ist nicht geklärt, aber von vielen Legenden umwoben, aus ihnen entstand unter anderem die Kampfkunst Ba Gua Zhang.

Die zentrale Bedeutung dieser Kunst liegt im Prinzip der Wandlung, dem ständigen Wechsel zwischen Jin und Yang. Die Techniken werden größtenteils in äußerster Schnelligkeit, im Kreise umherwirbelnd, ausgeführt. Es werden unvorhersehbare Richtungswechsel, plötzliches Hochschnellen sowie wieder Herabstürzen ausgeführt.

Zu Beginn erlernen Schüler die Form, einen genau festgelegten Bewegungsab-

lauf, der einen Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellt. Hierbei lernt der Übende seine eigene Form und Struktur in die Bewegungen aufzunehmen. Letztlich ist aber das Ziel die Überwindung der Form.

Auf diese Weise ermöglicht Ba Gua Zhang dem Meister die Fähigkeit, sich allen Wandlungen, denen wir im Leben unterworfen sind, spontan und natürlich anzupassen und angemessen auf sie zu reagieren.

Ba Gua Zhang kann sowohl mit, als auch ohne Waffen praktiziert werden. Die bekanntesten Waffen sind der Säbel, Speer, Schwert, Entenhakenmesser.

Frank Wesche



IG Jürgenohl

Jürgenohl

Interessengemeinschaft

ich mag dich

Wieder Adventsmarkt der
Interessengemeinschaft
Jürgenohl

Am Sonntag, den 7. Dezember findet der diesjährige Adventsmarkt der IGJ auf dem Jürgenohler Marktplatz statt, in diesem Jahr erstmals mit Beteiligung des neugegründeten Stadtteilvereins Jürgenohl und Kramerswinkel.

Mit Kinderpunsch und Glühwein, Bratwurst und frischgebackenen Waffeln oder Weihnachtsgebäck ist für das leibliche Wohl gesorgt. Bei einem Gewinnspiel sind tolle Preise zu gewinnen. Neben dem Zelt der St. Georg-Gemeinde wird auch ein Karussell da sein.

Die IGJ wünscht allen Vereinsmitgliedern des Judo-Clubs eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2004.

Für die IGJ

Andreas Spitzley

Im Namen des Judo-Karate-Club Sport-
schule Goslar e.V. wünsche ich allen Mit-
gliedern und Förderern, allen Inserenten
und Werbepartnern ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2004.

Wolfgang Kummer