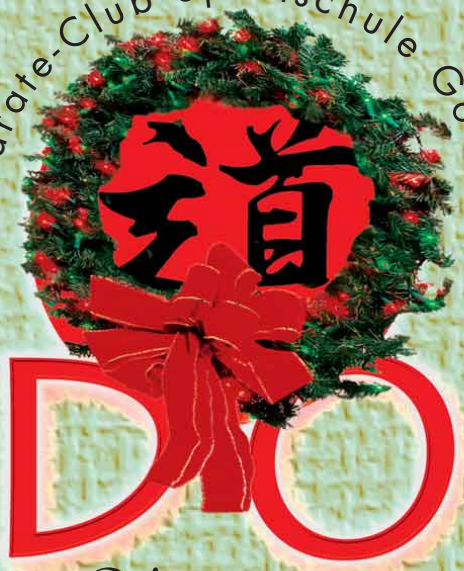


Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



Die Vereinszeitung



In dieser Ausgabe



Seite

Taekwondo in Goslar etabliert	4-11
Hangul – die koreanischen Schriftzeichen	12-13
Unser Weihnachtsrätsel	14
Gesamtprogramm 11/2005	17-20
Kendo-Methodik	23-25
Der 8. Kyu	26-27
5. Fuchscup in Nordstemmen	28-29
Dojo-Nacht 2005	31
Die Chibi-Gruppen	32-33
Adventsmarkt IG Jürgenohl	34

IMPRESSUM

Herausgeber:

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.

38642 Goslar

Telefon (0 53 21) 8 10 33

www.jkcs-goslar.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Wolfgang Kummer

Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke

Druck: Die Werkstatt – Haus der Lebenshilfe –

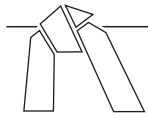
Druckerei

Probsteiburg, 38644 Goslar

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise vierteljährlich





Taekwondo in Goslar etabliert



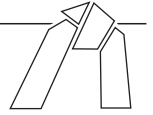
In dieser Do-Ausgabe will ich die Gelegenheit nutzen, unsere inzwischen gut etablierte, neue Taekwondo-Gruppe in Wort und Bild etwas ausführlicher vorzustellen.

Was ist Taekwondo?

„Taekwondo“ ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß – Faust – Weg“. „Fuß“ und „Faust“ stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem

Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charaktererschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.



태권도

Die beiden wichtigsten Disziplinen des Taekwondo sind Wettkampf und Formenlauf. Wettkampftaekwondo ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Formenlauf ist für jeden Taekwondoka Pflicht, der Gürtelprüfungen ablegen möchte. Für jede Prüfung muss eine neue Form (Poomse) erlernt werden. Die Formen sind eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden.

Taekwondo wird von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben.

Wettkampftaekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend. Allen Bereichen gemein ist das „Do“, die geistige Dimension des Taekwondo.

Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten, als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater – eine Bereicherung für Körper und Geist.

Unser Trainer

Younouss Wadjinni kommt aus Marokko und studiert zur Zeit Mathematik in Braunschweig. Er ist Träger des 1. Dan, Taekwondo, Übungsleiter und Wettkämpfer.

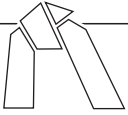
Mit außerordentlichem Engagement baut er die Gruppe in Goslar Schritt für Schritt auf. Seine Begeisterung für Taekwondo kennt keine Grenzen

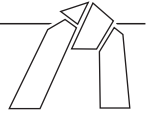
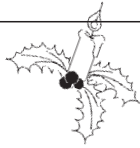
und überträgt sich auf alle Teilnehmer. Er bringt viele neue Ideen in das Training ein und gestaltet

es sehr abwechslungsreich und dynamisch.

Er fordert seine Schüler teilweise bis an deren Grenzen aber er überfordert niemanden, sondern holt jeden Teilnehmer dort ab, wo er sich konditionell und technisch zur Zeit befindet. Deshalb ist unser Angebot wirklich für jeden geeignet, der







Fotos: Peter Sand

sich für diese Selbstverteidigungsdisziplin interessiert, für denjenigen der neu starten will um etwas für seine Fitness zu tun wie auch für den geübten Sportler.

Unsere Gruppe

10 bis 15 Sportlerinnen und Sportler finden jetzt regelmäßig dienstags den Weg in unser Dojo. Antonia, das bis jetzt jüngste Mitglied in der Gruppe ist 11 Jahre alt, Manfred ist mit 53 Jahren der „Grup-penseniör“. Die meisten Teilnehmer, sind Taekwondo-Neueinsteiger, einige sind aber schon erfahrene, graduierte Taekwondo-Schüler. Einige von ihnen sind Wiedereinsteiger, die nach ein paar Jah-

ren Pause erfreut sind, dass es jetzt auch in Goslar dieses Angebot gibt. Da es im gesamten Vorharzgebiet kein solches Angebot gibt, kommen die Teilnehmer auch aus den verschiedensten Städten und Gemeinden. Beide Geschlechter sind nahezu ausgewogen in der Gruppe vertreten.

Neuinteressenten können jederzeit zu einem Schnuppertraining und zum Kennenlernen der Gruppe vorbeikommen. Das Training beginnt dienstags um 19:00 Uhr im Obergeschoss unseres Dojos in der Marienburger Str. 54 in Goslar-Jürgenohl.

Wolfgang Kummer

Warum Taekwondo?



Martin, 17 Jahre, Schüler aus Goslar:

„Ich finde Taekwondo toll, es macht Spaß und macht fit. Besonders fasziniert mich auch, was ich dabei von der koreanischen Kultur mitkriege.“



Alexander, 20 Jahre, Schüler aus Bad Harzburg:

„Das Taekwondo-Training ist gut für meinen Körper, ich finde es sehr abwechslungsreich und interessant. Younouss treibt

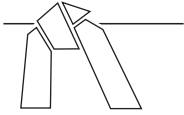
uns zwar manchmal bis an unsere Grenzen aber das ist wirklich eine gute Erfahrung.“



Annika, 24 Jahre, Studentin aus Clausthal-Zellerfeld:

„Ich finde das Angebot hier im Club wirklich toll und abwechslungsreich, ich habe auch schon andere Erfahrungen in meinem ursprünglichen Verein gemacht. Es ist innerhalb des Trainings von allem etwas dabei – Kampf und Poomse in guter Mischung. Younouss kann uns gut motivieren, bis an die eigenen Grenzen zu gehen, um sie schrittweise zu erweitern.“





Hangul – die koreanischen Schriftzeichen



Hangul – Koreanisch lesen leicht gemacht!

Da wir nun mittlerweile zwei koreanische Sparten, Hapkido und Taekwondo, in unseren Verein haben, möchte ich euch diesmal die koreanische Kultur, genauer das koreanische Alphabet etwas näher bringen.

Hangul ist das heutzutage am meisten verwendete Alphabet in Korea. Im Gegensatz zur chinesischen Schrift handelt es sich hierbei tatsächlich um eine Alphabetschrift und gilt durch ihren logischen Aufbau als sehr einfach erlernbar. Sie umfasst heute 51 Zeichen – 14 Konsonanten, 10 Vokale sowie 27 aus den Grundzeichen zusammengesetzten Zeichen. Die Jamo genannten Buchstaben werden silbenweise zusammengefasst, so dass jede Silbe in einem unsichtbaren Quadrat steht (siehe Hapkido Schriftzug). Hangul wurde neben anderen Reformen 1446 von König Sejong entwickelt. Ob er die Schrift selbst erschaffen hat oder ob Gelehrte dies in seinem Auftrag vollbracht

haben, ist umstritten. König Sejong erkannte, dass eine annehmbare Alphabetisierung der einfachen Bevölkerung nicht mit den chinesischen Zeichen zu erreichen war. Diese setzte oft jahrelange Studien voraus. Zwar wurden zu jener Zeit auch in Korea mehrere Schriftsysteme auf Basis der chinesischen Schrift entwickelt doch anders als Hangul konnte sich keine dieser Schriften durchsetzen. Die neue Schrift wurde am 9. Oktober 1446 in einem Dokument, dem Hunmin Jeongeum, veröffentlicht. Dies wird in Südkorea heutzutage am 9. Oktober mit dem gesetzlichen Feiertag Hangul-Tag gefeiert. Doch gerade das Potenzial zur Alphabetisierung der einfachen Bevölkerung führte dazu, dass Hangul bei der Elite auf starken Widerstand stieß, die in den chinesischen Zeichen die einzig wahre Schrift sah. Hangul galt als Schrift der Ungebildeten und seine Verwendung wurde zeitweise sogar verboten. Erst im 19. und 20. Jahrhundert erlebte es als Symbol eines sich gegen chinesische und vor allem japanische Einflussnahme rich-



Hangul-Konsonanten

ㄱ	ㄴ	ㄷ	ㄹ	ㅁ	ㅂ	ㅅ	ㅇ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㅌ	ㅍ	ㅎ
k/g	n	t/d	l/r	m	p/b	s/sh	ng	ch/j	ch'	k	t	p	h

Hangul-Vokale

ㅏ	ㅑ	ㅓ	ㅕ	ㅗ	ㅛ	ㅜ	ㅠ	ㅡ	ㅣ
a	ya	ǒ	yǒ	o	yo	u	yu	ü	i



tenden koreanischen Nationalismus eine Aufwertung und wurde schließlich zum dominierenden Schriftsystem der koreanischen Sprache.

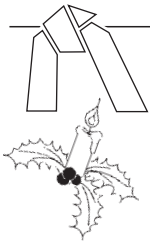
Einer Legende zufolge ließ sich König Sejong eine List einfallen um sein Volk zu überzeugen, dass Hangul ein Geschenk des Himmels sei um so seine Einführung zu erleichtern. So ging er mit einem Schreibpinsel und einen Topf voll Honig in den Palastgarten und malte auf die von den Platanenbäumen herabgefallenen Blätter mit Honig die neuen Zeichen. Am nächsten Morgen lud Sejong seinen Wahrsager zu einem Spaziergang im Garten ein. Während der Nacht hatten Insekten die mit Honig bestrichenen Teile der Blätter weggefressen. Da lagen nun vierundzwanzig Blätter mit den neuen

Buchstaben. Der Wahrsager bemerkte sie und hob sie auf und sagte zum König. „Vielleicht wollen uns die Götter etwas mitteilen.“ Er nahm die Blätter und grübelte einige Wochen darüber, bis er eines Tages in den Thronsaal stürzte und begeistert ausrief: „Die Götter haben uns eine Schrift gesandt, damit wir unsere Sprache schreiben können.“ König Sejong zeigte seine Bewunderung für den Scharfsinn und befahl, das Alphabet zu veröffentlichen. Und das Volk nahm Hangul mit Begeisterung an.

Peter Sand

(Textpassagen von wikipedia.de entnommen)

Unser Weihnachtsrätsel



Liebe Kinder,

diesmal ist wieder eine knifflige Suchaufgabe im gesamten Heft versteckt. Weihnachten ist auch das Fest des Tannenbaums mit seinen vielen Kerzen. Unser Tannenbaum hat leider alle seine Kerzen verloren. Sie sind verstreut auf allen Seiten dieses Heftes versteckt. Findet heraus, wieviele Kerzen auf diese Weise im Heft zu finden sind.

Schreibt die richtige Anzahl auf eine Weihnachtskarte und schickt sie bis Weihnachten an unsere Geschäftsstelle, damit unsere Mitarbeiterinnen Frau Schneider und Frau Gasz viele schöne Weihnachtsgrüße von euch bekommen.

Unsere Glücksfee zieht aus den richtigen Einsendungen wieder einen glücklichen Gewinner eines kleinen Einkaufsguttscheins. Leider kann nur einer gewinnen, aber ich bin sicher dass ihr alle brav wart und dass der Weihnachtsmann viele schöne Geschenke zu euch nach Hause bringt.

Viel Spaß beim Kerzensuchen und Zählen und ein frohes Weihnachtsfest wünscht

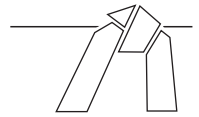
Wolfgang Kummer

Aus den vielen richtigen Einsendungen zu Jennys Wörtersuchrätsel in der letzten Ausgabe wurde Nicolas Notte aus Goslar als glücklicher Gewinner ausgelost.

Herzlichen Glückwunsch!

Gesamtprogramm 12/05

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



JUDO IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
montags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene
montags	19:30-21:00 Uhr	Judo für „Ältere“, Katatraining
dienstags	16:15 – 17:45 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 11
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
donnerstags	17:00 – 18:30 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene U 14
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene

KARATE IN GOSLAR (Dojo Marienburger Str. 54)

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

HAPKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

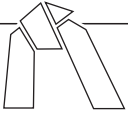
dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
donnerstags	17:30 – 18:45 Uhr	Kinder u. Jugendliche von 10–15 Jahren
freitags	18:30 – 20:15 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

QIGONG IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

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

TAEKWONDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

dienstags	19:00 – 20:30 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	Herrngymnastik

CHIBI, PSYCHOMOTORIK FÜR KINDER

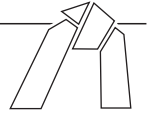
mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren
mittwochs	16:30 – 17:30 Uhr	für Kinder von 4–6 Jahren

AIKIDO IN GOSLAR (Marienburger Str. 54)

mittwochs	19:30 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:15 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

KENDO IN GOSLAR (Marienburger Str.54)

montags	19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Sudmerbergschule
mittwochs	18:00 – 21:00 Uhr	Anfänger und Fortgeschrittene



JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

BAD GANDERSHEIM (Turmhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

BAD HARZBURG (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

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

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

CLAUSTHAL-ZELLERFELD (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining

mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

KREIENSEN-GREENE (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:00 – 18:00 Uhr Talentförderung

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

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

LIEBENBURG (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining

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

LANGELSHEIM (kleine Turnhalle am Schulzentrum)

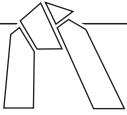
montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

SEESEN (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining

dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining

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



KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN



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 18 Jahren	monatlich Euro 8,50
Erwachsene	monatlich Euro 12,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 24,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
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



Kendo-Methodik



Training mit Jugendlichen

Vortrag am 18. Juni 2004 von Professor Nariaki Sato, Kendo Hanshi, 8. Dan, im Rahmen der Übungsleiter – Ausbildung beim Gasshuku des DKenB in Lindow 2003

Während seines Berufes als Universitätslehrer beschäftigte sich Professor Sato jahrzehntelang mit dem Vermitteln von Kendo. Aus diesem Grund wählte er sich unter den von der Referentin für Lehrwesen im DKenB, Christiane Demski, angebotenen Themata das oben bezeichnete aus. Vor kurzer Zeit erstellte er für die Zen Nippon Kendo Renmei ein Buch über den Unterricht von Kindern zwischen 6 und 16 Jahren. Er hält die Frage, wie Kinder durch Kendo erzogen werden können, für recht wichtig. Technischer und geistiger Unterricht sollten einhergehen.

Früher gehörte Kendo nur zur Ausbildung der Samurai. Alle übrigen japanischen Gesellschaftsschichten waren davon ausgeschlossen. Natürlich war das damals keine sportliche Ausbildung; es wurde vielmehr Kata gelehrt. Im Sport sind Regeln zu beachten. Wer diese missachtet, wird bestraft. Er selbst ist Jahrgang 1938. Zu seiner Zeit gab es keine Wettkämpfe für Kinder. Er bestritt seinen ersten Wettkampf mit 16 Jahren (1954). Zuvor übte er ohne Rüstung ungefähr seit seinem 8. Lebensjahr. Um Kinder zu begeistern oder ins Kendogeschehen einzubinden ist natürlich eine Vorbildhaltung des Lehrers wichtig. Andererseits ist der Körper von Kindern bis zu 10 Jahren noch ziemlich unausgebildet und sie haben auch eine recht geringe Konzentrationsfähigkeit. Sie wollen eigentlich spielen. Aus diesem Grunde sollten sich die Lehrer bemühen, sie spielend ans Kendo heranzuführen.

JUDO-LEHRBUCH

Das erste offizielle Lehrbuch des DJB zur neuen Judo-Kyu-Prüfungsordnung (ab August 2005)

Der Autor Ulrich Klocke hat den Bestseller „Judo Lernen“ völlig überarbeitet und an die Neue Kyu-Prüfungsordnung angepasst.

Band 1 für den 8. bis 5. Kyu, weiß-gelb bis orange

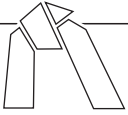
Auf 160 Seiten mit über 610 farbigen Zeichnungen finden die Prüflinge alle nötigen Informationen für die Gürtelprüfungen vom 8. (weiß-gelb) bis zum 5. Kyu (orange).

Die Übungsleiter und Eltern finden zahlreiche Tipps und Hinweise zur Judo-Grundausbildung.



14,95
Euro

(Ist in unserer
Geschäftsstelle vorrätig)



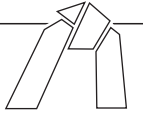
Weil sie auch für Worte weniger empfänglich sind, ist es sinnvoller, sie mit Bewegungen zu unterrichten.

Häufig wollen sich Eltern helfend (aber meist störend) einmischen. Das sollte unterbunden werden. Das Reinigen des Dojo, die Pflege des Shinai und des Kendo-gu ist den Kindern näher zu bringen, damit es ihre eigene Sache wird. Zur Selbstverantwortung erziehen ist ein wichtiger Punkt. Gruppenverhalten ist zu fördern und zu nutzen und hauptsächlich Kihon (Grundwissen) unterrichten. Bitte Strenge vermeiden und herausfinden, was lobenswert ist ohne dabei zu übertreiben. Es ist die Aufgabe des Kendolehrers, die Kinder so zu behandeln, dass sie Kendo für ihr ganzes Leben betreiben.

Das Motodachi-Training und Motodachi-Jigeiko ist für Kinder am günstigsten. Ein Lehrer, der sich nie schlagen lässt, kann viel verderben. Sich immer schlagen zu lassen ist aber auch nicht gut. Der Lehrer sollte versuchen, sein Niveau herabzu-

schrauben, so dass er noch eine Graduierung höher ist als der Schüler. Die Unterstützung individueller Fähigkeiten einzelner Schüler ist eine wichtige Aufgabe. Kihon und Kata als Unterrichtsformen bevorzugen. Die Jugendlichen zwischen 11 und 13 Jahren sind meist körperlich schon geeigneter für Kendo, aber sie stellen ständig Fragen, auch solche provokatorischer Art. Diese Gruppe lernt schnell und kann bald erfolgreich kämpfen. Leider kann das auch zu einem „Nur gewinnen wollen“ führen. Das muss, soweit es geht, verhindert werden.

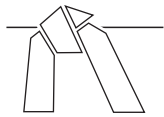
Auch die Gesundheit der Kinder ist sorgfältig zu beachten. Von seinen Studenten hatten bereits die Hälfte körperliche Kendo-schäden. Er meint, dass man sich Gedanken machen muss, ob Kinder wirklich schon mit dem Shiai beginnen sollten, ehe sie ausgewachsen sind. Es ist für die Gesundheit der Kinder mit Sicherheit besser, ihnen nur Kihon und Kata beizubringen oder es ihnen zumindest vorrangig anzubieten. Allerdings gibt es an den ja-



panischen Grundschulen Wettkämpfe. Der Schwerpunkt des Unterricht liegt jedoch bei Kihon und Kata. Es gibt leider Lehrer, die nicht kämpfen wollen, weil sie Furcht haben zu verlieren und das dann auch in den Augen ihrer Schüler. In deren Augen verlieren sie dann meist erst recht. Das sind nicht unbedingt gute Lehrer.

Für Lehrer gelten aber noch andere Maßstäbe. Sie müssen zurückhaltend beim Alkoholgenuss sein, sie sollen nicht dem Glücksspiel nachgehen und sich auch anderer Ausschweifungen enthalten. Die Kinder und Jugendlichen achten auf derartiges. Die Vorbildhaltung des Lehrers ist etwas wichtiges für guten Kendounterricht und das gilt auch für das Leben außerhalb des Dojo. Kendo ist eine durch sportliche Bewegung manifestierte Kultur und Tradition, wir sollten daher bereit sein, das Erlernete weiterzugeben.

**Wolfgang W. Demski,
Kendo Kyoshi, 7. Dan.**



Der 8. Kyu



8. Kyu – Prüfungsprogramm der neue APO im Judo

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

seitwärts

(beidseitig)

O-soto-otoshi

(beidseitig)

Mune-gatame

(beidseitig)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi

Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben

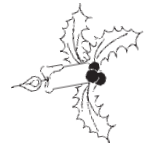
rückwärts

O-goshi oder Uki-goshi

(beidseitig)

Kuzure-kesa-gatame

(beidseitig)



Falltechnik

(3 Aktionen)

Grundform der Wurftechnik

(4 Aktionen)

Grundform der Bodentechnik

(4 Aktionen)

Anwendungsaufgabe Stand

(2 Aktionen)

Anwendungsaufgabe Boden

(2 Aktionen)

Randori

(3-5 Randori á 1 Min.)

8. Kyu - Erläuterungen zum Prüfungsprogramm (Auszug)

Ausbildungsschwerpunkte

Fallen nach hinten und seitwärts zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorn

Kontrolliertes Werfen nach vorne und hinten zu beiden Seiten; nicht auf den Part-



ner fallen; am Arm sichern und sicherer Stand auf beiden Beinen

Die Würfe auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)

Von Beginn an sollen die wichtigsten Techniken beidseitig geübt werden

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Falltechnik:

Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden.

Grundform der Wurftechnik:

Beide Partner müssen sich so verhalten, dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori.

Unter O-soto-otoshi verstehen wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitig engem Kontakt der Schultern und der Körperseite.

Grundform der Bodentechnik:

Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie Uke am Boden kontrollieren können.

Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegstechnik; weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einklemmen des Kopfes als unangenehm.

Anwendungsaufgabe im Stand:

In dieser Ausbildungsstufe sollen Würfe nach vorn und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden.

Der Zug/Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann.

Anwendungsaufgabe am Boden:

Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

Randori:

Die Judoka sollen sich beim Randori nicht als Sieger und Besiegte fühlen. Randori bedeutet, nicht mit maximalem Kraftaufwand verbissen kämpfen, sondern mit viel Bewegung „spielerisch balgen“.

Alexander Obenhaupt

Quelle: www.judobund.de



5. Fuchs-Cup in Nordstemmen



Wieder tolle Erfolge beim 5. Fuchs-Cup in Nordstemmen im Judo

Jahrgänge U 11 bis U 17 männl. u.
weibl.

Mit großer Beteiligung wurde am 17. und 18. September auch in diesem Jahr wieder das Fuchs-Cup-Turnier des MTV Nordstemmen ausgetragen. An beiden Tagen waren über 20 Vereine mit ca. 200 Teilnehmern am Start. Am Samstag, den 17.09.05 kämpften U 14 m/w und U 17 w, am Sonntag, den 18.09. mussten die Judoka U 11 m/w und U 17 m auf die Matten.

Die Judoka der Judo-Karate-Sportschule Goslar, Außenabteilungen Kreiensen-Gree-

ne und Bad Gandersheim erkämpften sich folgende Plätze:

73 kg (U 17)

1. Platz: Caren Schlange

35 kg (U 14)

2. Platz: Kristina Kofler

32.5 kg (U 14)

2. Platz: Fabian Renner

69 kg (U 14)

4. Platz: Swantje Fischer

48 kg (U 14)

5. Platz: Angelique Baumast

26 kg (U 11)

2. Platz: Emil Kofler

29,5 kg (U 11)

2. Platz: Maximilian Mahn



28,5 kg (U 11)

2. Platz: Oliver Renner

27 kg (U 11)

3. Platz: Ricarda Henniges

29,5 kg (U 11)

3. Platz: Johannes Knollmann

26,5 kg (U 11)

3. Platz: Hannes Simon

54 kg (U 11)

3. Platz: Jan-Philipp Kassigkeit

22,5 kg (U 11)

4. Platz: Bennet Eicke

39 kg (U 11)

4. Platz: Nils-Haakon Kassigkeit

Judo-Bezirksmeisterschaft U 14 m/w in Bodenfelde

In der Gewichtsklasse – 35 kg belegte Kristina Kofler den 3. Platz und Fabian

Renner kam, bedingt durch eine Verletzung, auf Platz 5. (beide aus Greene)

Angélique Großert (Liebenburg) belegte mit zwei gewonnenen und einem verlorenen Kampf den dritten Platz. Fabienne Heine und Jennifer Kansier (Liebenburg) sowie Steffen Meinholz (Goslar) schieden leider vorzeitig aus.

An den Landesmeisterschaften in am 9. Oktober in Osnabrück namen Kristina Kofler und Angélique Großert teil, schieden aber leider in der Vorrunde bereits aus.

Trotz Ausfalls einiger Spitzenkämpfer/innen bedingt durch Krankheit war Lizenz-Trainer R. Oelze und Judo-Jugendwart Alexander Obenhaupt mit den gezeigten Leistung durchaus zufrieden, da außerdem einige Nachwuchs-Judokas das erste Mal bei so einer großen Veranstaltung gekämpft haben.

Manfred Kielhorn

ERFOLGREICHE KYU-PRÜFUNGEN FÜR BLAU- UND BRAUNGURTE IN GREENE

Bei den Erwachsenen der Judo-Karate-Sportschule Goslar, Außenabteilung Kreiensen-Greene gibt es zwei neue Braungurt-Träger (1. Kyu) und einen neuen Blaugurt-Träger (2. Kyu).

Nach erfolgreichem Abschluss eines Lehrgangs in Moringen und Bad Gandersheim unter Leitung von Prüfungs-Obmann Joachim Hisgen aus Moringen, fanden dann eine Woche später in Bad Gandersheim und Moringen die Prüfungen statt. Die Judokas Henrik Harries und Manuel van Straten haben zusammen mit 20 anderen Judokas aus dem Kreis Northeim ihre Braungurt-Prüfungen erfolgreich bestanden. Den blauen Gürtel darf jetzt Björn von Eimen tragen. Die Prüflinge wurden von Trainer R. Oelze und seinem Assistenten bei den Erwachsenen Dirk Hampel auf die Prüfung gut vorbereitet. Der Prüfungs-Obmann Joachim Hisgen und seine Assistenten nahmen die Prüfungen ab.

Manfred Kielhorn

Dojo-Nacht 2005



Dojo-Nacht 2005



Mit über 40 Teilnehmern platzte das Dojo fast aus allen Nähten, als sich die Nachwuchs-Judoka des JKCS-Goslar im Alter von 7 bis 14 Jahren am 17./18. September wieder zu einer Dojo-Nacht trafen. Das Betreuer-Team Jenny, Cherin, Marc, Sebastian, Katharina, Stefan, Christian und Alex hatte sich auch diesmal wieder ins Zeug gelegt, um den Kids Spiel, Spaß und Spannung zu bieten.

Nachdem alle ihre Sachen verstaubt hatten und in Trainingsgruppen eingeteilt waren, konnte es losgehen. Durch die verschiedenen Trainer wurde den Judoka ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm geboten. Als Gasttrainer waren diesmal Fabian Kühn und Kay Günther mit dabei. Beide kämpfen in der Herren-Landesligamannschaft von Goslar und gaben ihre Er-

fahrungen an die Kids weiter. Die zeigten sich begeistert und waren mit Feuereifer dabei.

Auch das Abendprogramm fand bei allen großen Anklang. Gestartet wurde nach dem Abendessen mit einer Nachtwanderung durchs Grauhöfer Holz. Nachdem alle trockenen Fußes wieder im Dojo eingetroffen waren, war der Rest des Abends zu freien Verfügung. Die Judo-Kids nutzten dies für Gesellschaftsspiele oder lauschten den Worten bei Cherin's „Märchenstunde“. Und einige unermüdliche tobten sich beim Spielen auf der Judo-Matte noch mal so richtig aus, bevor es dann Zeit zum Schlafen war.

Dies war die sechste und bestimmt nicht die letzte Dojo-Nacht ihrer Art in der vereinseigenen Sportstätte.

Alexander Obenhaupt

JUDO-TERMINE

17.12.05 Nikolaus-Mannschaftsturnier Dojo in Goslar

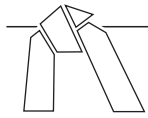
07.01.06 Kreiseinzelmeisterschaft in Goslar

28.01.06 6. Fuchs-Cup U14 m/w in Elze

29.01.06 6. Fuchs-Cup U11 m/w in Elze

12.03.06 BMM U11 m/w, BMM U14 m/w in Goslar





Die Chibi-Gruppen

ちび



Ein fröhliches, bewegtes Miteinander bei den Chibi – Gruppen

Lustig und erwartungsvoll stehen die Chibis vor der oberen Dojotür, um vor voller Taten- und Bewegungsdrang den Raum wieder erobern zu dürfen.

Sie betreten das Dojo und tun genau das, was für die Entwicklung des Körpers notwendig ist, sie bewegen sich. Bewegung ist die Grundlage für die Wahrnehmungsentwicklung.

Wie verhält sich mein Körper, wenn ich krabble, laufe, hüpfе, springe, klettere, rolle, falle?

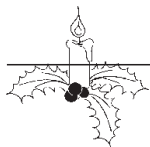
Wie muss ich meinen Körper einsetzen wenn ich etwas fangen, abwerfen, tragen, festhalten will.

Was ist schnell, langsam, oben, unten, rechts, links, vorne, hinten?

Wie bewege ich mich auf verschiedenen Untergründen?

Durch Bewegung werden Denkprozesse angeregt, die zur Sprachentwicklung wichtig sind.

Ebenfalls werden Wachstum der Muskulatur, der Knochen und der Organe durch Bewegung stimuliert. Die Kinder üben Sozialverhalten, lernen Regeln einzuhalten,



Fotos: P. Sand



das Selbstbewusstsein wird gestärkt und die Persönlichkeit stabilisiert.

Mit erlebnisorientierten Angeboten ermöglichen ich den Kindern sich unbeschwert zu Bewegen, Neues auszuprobieren und kennen zu lernen.

Die neuen Podeste werden von den Chibis mit viel Freude zum Schöpferischen Spiel eingesetzt. Mit enormer Aktivität entstehen Boote, von denen geangelt wird und auf denen das gelbe Segel gehisst wird. Interessante Autos oder Weltraumfähren transportieren uns zum fröhlichen Eisessen. Mit Stäben und Tüchern entstehen Wohnungen oder Hindernisse die zu überspringen sind. Besonders gern baut jedes Kind aus unseren Materialien ein Bewegungsangebot, welches dann alle nacheinander ausprobieren.

Zu Beginn unserer Stunde erzählen wir uns immer wie es uns geht. Ein trauriges und ein fröhliches Kartengesicht helfen

uns dabei. Ein Laufspiel, zur Erwärmung schließt sich an. Z.B wird ein Kind von einer Kuschelkatze berührt darf es sich laut schreiend auf die Erde fallen lassen.

Danach probieren wir aus, was wir mit den Reifen alles spielen können. Eine Entspannungsgeschichte oder Musik beendet unsere bewegte Stunde.

Nach den Ferien sind einige Große voller Vorfreude in die Judogruppe gegangen. Wir wünschen ihnen viel Freude in der neuen Gruppe!

Dadurch ergab sich, dass die zweite Gruppe jedes Mal neue Kinder kennenlernte, die sich das Chibi-Angebot ansehen wollte. Einige dieser Kinder möchte bleiben, so wird diese Gruppe komplett sein und kann sich zu einer Gruppe entwickeln.

Ich wünsche ,mir dass die Kinder weiterhin mit Freude zu den Chibis kommen, denn gerade Freude ist der große positive Verstärker bei der Erfüllung des Bewegungsdranges von Kindern.

Renate Warnecke



Adventsmarkt IG Jürgenohl

ich mag dich
Jürgenohl
Interessengemeinschaft



Wie mittlerweile seit vielen Jahren lädt die Interessengemeinschaft Jürgenohl e.V. (IGJ) auch in diesem Jahr wieder zum Adventsmarkt auf dem Jürgenohler Markt ein.

Am 4. Dezember ab 14:30 Uhr startet das Ereignis mit vielen Überraschungen, die auch mit Unterstützung durch den Stadtteilverein Jürgenohl/Kramerswinkel und die die Bürgerbücherei vorbereitet wurden.

Die besondere Attraktion in diesem Jahr wird das größte Lebkuchenhaus Goslars aus echtem Lebkuchen sein!

Natürlich kommt auch der Nikolaus wieder und verteilt seine Geschenke.

Alle die neugierig geworden sind, egal ob groß oder klein sind herzlich zum Jürgenohler Adventsmarkt eingeladen.

Die IGJ wünscht auf diesem Wege allen Lesern des Do-Heftes eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr !

Für die IGJ

Axel Biese



Im Namen des Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. wünsche ich allen unseren Lesern, Mitgliedern, Übungsleitern, Förderern und Werbepartnern ein fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2006. Vielen Dank für Ihr Interesse, Ihre Treue zum Verein und Ihre Unterstützung.

Wolfgang Kummer
Wolfgang Kummer