

道場

Dojo

道場

Heft 13

u
d
o

Juni 2011

Hallo Mitglieder der Judo-Abteilung,

nach langer Pause nun endlich wieder eine neue Ausgabe unserer kleinen Abteilungszeitung. In diesem Heft erhaltet Ihr interessante Informationen darüber, wie Ihr Euch richtig beim Kämpfen verhalten, Euern Judogi (Judoanzug) richtig tragen und Euch richtig ernähren sollt. Außerdem gibt es noch einen Überblick über die Rangliste 2010, den Terminplan für das laufende Jahr und unseren Trainingsplan.

Ach ja – ich freue mich immer über interessante Anregungen und Beiträge für unsere kleine Zeitschrift. Falls Ihr welche habt, meldet Euch bitte bei Maïke Gunkel, Caterina Mangino oder einfach bei mir.

Nima Peyravi Latif, Sebastian Braun, Rene Asa und Niklas Röschlau wünschen Euch viel Spaß beim Lesen.



Rauschenbergturnier Petersberg

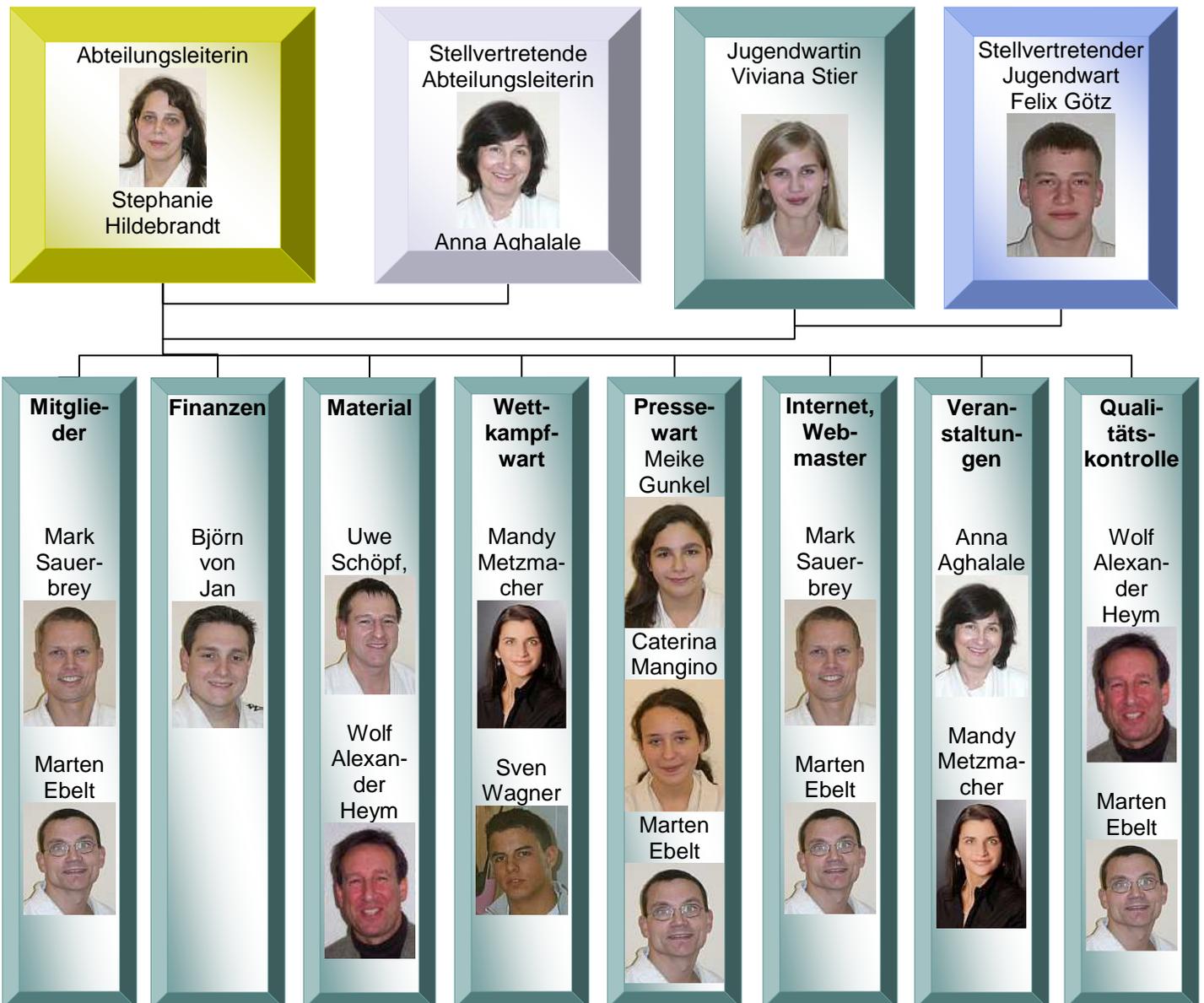
Mit sportlichem Gruß

M. Ebel

Marten Ebel
Pressewart

1 Veränderungen in der Abteilungsleitung

Innerhalb der Abteilungsleitung haben sich bereits wieder einige Veränderungen vollzogen. Felix Götz ist neuer stellvertretender Jugendwart, Mandy Metzmacher arbeitet in der Wettkampf- und Veranstaltungsleitung und die Presseabteilung begrüßt als neue Abteilungsleitungsmitglieder Caterina Mangino und Meike Gunkel



2 Veranstaltungen der letzten zwei Jahre

Natürlich fanden in der vergangenen Zeit wieder eine Reihe an Wettkämpfen, Trainingslagern und weitere Veranstaltungen statt.

An dieser Stelle eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Wettkämpfe und Veranstaltungen:

2009: HEM, U20, Felix Götz belegt den 7. Platz

BEM, U11, Robin Mammitzsch und Max Metzmacher, 3. Platz

2010: Rauschenbergturnier Petersberg

U17, Bilal Koubaa und Roman Zimmermann, 3. Platz

Aartal Pokal

U11: Kay Habermann, 2. Platz
Max Metzmacher, 3. Platz
Roman Zimmermann, 3. Platz

U14: Nima Peyravi Latif, 3. Platz;
Arman Zamani Mehr, 3. Platz
Rene Asa, 5. Platz

Bärchenpokal Randori-Turnier U11

Michael Wehner, 1. Platz
Kay Habermann und Nabil Zahidi, 2. Platz
Khalil Zahidi, 3. Platz



Judo-Vereinsmeister Arman Zamani Mehr und Melina Sauerbrey



Bärchenpokal, Hünfelden

Vereinsmeisterschaft

Arman Zamani-Mehr mit 1011 Punkten (Vereinsturniere 400/externe Turniere 425/Sportabzeichen 185) 1. Platz

Michael Wehner mit 895 Punkten (400/325/170), 2. Platz

Kay Habermann, mit 891 Punkten (316/475/100) 3. Platz (weitere Platzierungen siehe Rangliste)

Natürlich gibt es nicht nur die Wettkämpfe. So nehmen unsere Judoka auch am Bezirksrandori teil, fahren zum Trainingslager-Wochenende, erkämpfen sich das Deutsche Sportabzeichen und unterstützen auch Hilfsorganisationen, wie die Deutsche Schlaganfall-Hilfe.



Schäferstadt Bezirksrandori



Abnahme des Deutschen Sportabzeichens



Zoo-Randori 31.05.2011



Fest der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, 18.09.2010

3 Für Wettkämpfer und Trainer – Verbotenen Handlungen und deren Folgen

Seit Ausgabe der letzten Vereinszeitung haben sich auch einige Veränderungen bei den Wettkampfregeln vollzogen. Im Folgenden sind insbesondere die wichtigsten verbotenen Handlungen aufgelistet. Dabei wird zwischen leichten und schweren Regelverstößen unterschieden. Die leichten werden mit **Shido** (praktisch Koka für den Gegner) – die schweren mit **Hansoku-Make** (Disqualifikation) geahndet. Im Folgenden ein **Auszug aus den DJB-Kampfregeln 2011**.

3.1 Leichte Regelverstöße

- Absichtlich Kumikata (Greifen) vermeiden, um Kampffaktionen zu verhindern.
- In der Standposition, nach Kumikata, eine übermäßig defensive Haltung einzunehmen (z. B. stark abgebeugt, ständig gestreckte Arme – „stemmen“).
- In der Standposition fortwährend das/die Ärmelende(n) des Gegners zum defensiven Zweck zu halten oder zu greifen, indem man den Ärmel verdreht (Knebeln) oder zwischen dem Daumen und den Fingern zu halten.
- Des Gegners Ärmelende(n) durch Umfalten zu halten (Taschengriff).
- In der Standposition fortwährend die Finger des Gegners mit einer oder beiden Händen verhakend zu fassen, um Kampffaktionen zu verhindern.
- Absichtlich den eigenen Judogi in Unordnung zu bringen oder den Gürtel oder die Hose ohne die Erlaubnis des Kampfrichters auf- oder zuzubinden.
- Den Gegner in der Standposition runter zu drücken, so dass dieser nicht angreifen kann.
- Mit einem oder mehreren Fingern in das Ärmelende oder das Ende des Hosenbeines des Gegners zu fassen.

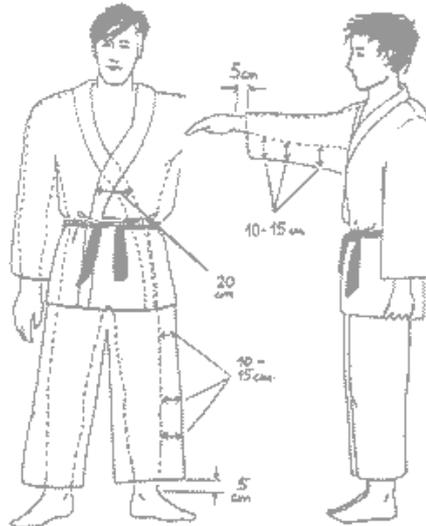
- In der Standposition ohne anzugreifen anders als "normal" zu fassen.
- In der Standposition, bevor oder nachdem Kumi-kata (Greifen) erfolgt ist, keine Angriffsaktionen zu machen.
- Das Ende des Gürtels oder der Jacke um einen Körperteil des Gegners zu schlingen.
- Eine Hand, einen Arm, einen Fuß oder ein Bein direkt auf das Gesicht des Gegners zu legen.
- Einen Fuß oder ein Bein in den Gürtel, den Kragen oder das Revers des Gegners zu setzen.
- Shime-waza (Würgen) anzuwenden, indem man das Jackenende, den Gürtel oder nur die Finger benutzt.
- Den Gegner absichtlich zu zwingen, die Kampffläche zu verlassen.
- Anwendung der Beinschere (Dojime) am Rumpf, Hals oder Kopf des Gegners (Schere mit gekreuzten Füßen und ausgestreckten Beinen).
- Mit dem Knie oder Fuß gegen die Hand oder den Arm des Gegners zu treten, damit er seinen Griff freigibt, oder gegen des Gegners Bein oder Fußgelenk zu treten, ohne eine Technik anzuwenden.
- Die Finger des Gegners zurückzubiegen, um seinen Griff zu lösen.

3.2 Gruppe der schweren Regelverstöße

- Den Gegner dadurch zu werfen, dass ein Bein um das Bein des Gegners geschlungen wird, während man mehr oder weniger in dieselbe Richtung wie der Gegner blickt und sich rückwärts auf ihn fallen lässt (Kawazu-gake).
- Kansetsu-waza (Hebeltechnik) anderswo als am Ellenbogengelenk anzusetzen.
- Einen Gegner, der auf dem Rücken liegt, von der Tatami hochzuheben, um ihn dann wieder auf die Tatami hinunter zu stoßen.
- Das Standbein des Gegners von innen wegzufegen, wenn dieser eine Technik wie z. B. Harai-goshi ausführt.
- Während des Wettkampfes unnötige Ausrufe, Bemerkungen oder Gesten zu machen, die abfällig gegenüber dem Gegner oder dem Kampfrichter sind.
- Irgendeine Handlung zu begehen, die den Gegner gefährden oder verletzen kann, insbesondere des Gegners Nacken oder Wirbelsäule, oder die gegen den Geist des Judo ist.

- Sich bei der Ausführung oder bei dem Versuch der Ausführung von solchen Techniken wie Ude-hishigi-waki-gatame direkt auf die Tatami (Matte) fallen zu lassen.
- Bei der Ausführung oder bei dem Versuch der Ausführung solche Techniken wie Uchi-mata, Harai-goshi etc. durch das Beugen nach vorn und unten den Kopf zuerst in die Tatami zu "tauchen" oder sich aus dem Stand oder von den Knien aus direkt rückwärts fallen zu lassen.
- Während des Versuchs oder der Ausführung solcher Techniken wie Kata-guruma. sich absichtlich nach hinten fallen zu lassen.
- Einen Judogi zu tragen, der nicht den Regeln entspricht.

4 Der Judogi



Quelle: DJB-Kampfregele 2011

Der Judogi muss folgenden Anforderungen entsprechen:

- Reißfest, aus Baumwolle oder ähnlichem Material hergestellt, in gutem Zustand.
- Das Material darf nicht so dick oder so hart sein, dass es den Griff des Gegners verhindert.
- Blau in der Farbe für den ersten Wettkämpfer, weiß oder fast weiß für den zweiten Wettkämpfer.
- Die Jacke soll lang genug sein, um die Oberschenkel zu bedecken und soll mindestens bis zu den Fäusten reichen, wenn die Arme an den Körperseiten abwärts voll ausgestreckt werden.
- Die Jacke soll **links über rechts** getragen werden und soll so weit sein, dass sie in Höhe des Rippenbogens mit einer Überlappung von mindestens 20 cm übereinander geschlagen werden kann.
- Die Jackenärmel sollen maximal bis zum Handgelenk und mindestens bis 5 cm oberhalb des Handgelenks reichen.
- Zwischen Ärmel und Arm (einschließlich der Bandagen) soll ein Zwischenraum von 10 bis 15 cm auf der gesamten Länge bestehen. Das Revers und der Kragen dürfen nicht dicker als 1 cm und nicht breiter als 5 cm sein.
- Auf der **Hose** dürfen sich **keine Abzeichen** befinden. Sie soll lang genug sein, um die Beine zu bedecken und soll maximal bis zum Fußknöchel und mindestens bis 5 cm oberhalb des Fußknöchels reichen. Zwischen dem Bein (einschließlich Bandagen) und dem Hosenbein soll auf der gesamten Länge ein Zwischenraum von 10 cm bis 15 cm vorhanden sein.
- Ein **fester Gürtel**, 4 cm bis 5 cm breit, dessen Farbe der Graduierung entspricht, soll über der Jacke getragen werden, **zweimal um die Taille** gehen und mit einem eckigen Knoten gebunden werden, der beide Gürtellagen umfasst, fest genug, um die Jacke zusammen zu halten, und lang genug, um an jedem Ende 20 cm bis 30 cm herunterzuhängen.

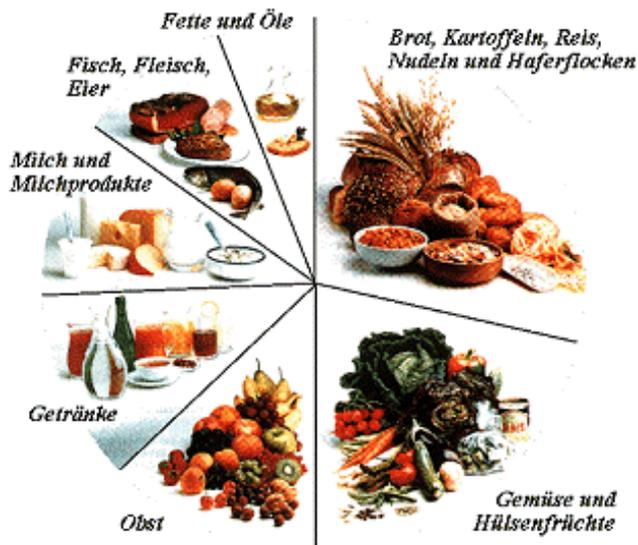
Kämpferinnen sollen unter der Jacke entweder ein

- völlig weißes oder fast weißes T-Shirt mit kurzen Ärmeln tragen, das ausreichend reißfest ist und lang genug, um in die Hose gesteckt zu werden, oder
- einen weißen oder fast weißen kurzärmeligen Einteiler tragen.

5 Wie wichtig ist eine gesunde Ernährung?

Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, egal ob man ein sportlicher oder eher ein „gemütlicher Typ“ ist. Sich richtig zu ernähren hilft unserem Körper gesund und fit zu bleiben.

Die nachfolgende Grafik macht die Anteile der Nahrungsmittel bezogen auf den durchschnittlichen Tagesbedarf eines ca. 1,70 m großen Menschen deutlich.



<http://www.inform24.de/praktisch.html>

Viele Lebensmittel schmecken zwar gut, liefern dem Körper aber nicht die benötigte Energie, die er wirklich braucht. Eine gute Ernährung fängt damit an, sich bewusst zu machen was man überhaupt zu sich nimmt, z. B. schon am Morgen mit dem Frühstück. Viele Menschen essen zum Frühstück eine Scheibe Brot, Toast's oder eine Schale Müsli, ohne überhaupt darüber nachzudenken, welche Nährstoffe sie damit eigentlich zu sich nehmen. Nämlich oft

☹☹☹ eine ganze Menge Zucker. ☹☹☹

Zucker hat viele Namen, unter denen man ihn gar nicht vermutet, z. B.

- Maltose (Malzzucker)
- Fruktose (Fruchtzucker)
- Saccharose (Rohrzucker oder Rübenzucker)
- Lactose (Milchzucker)
- Glucose (Traubenzucker)
- Maltodextrin (Malzzucker und Traubenzucker)

Es ist erstaunlich, worin sich Zucker überall versteckt. Schaut man einmal auf eine Zutatenliste von Lebensmittel-Produkten gilt in der Regel:

Die Zutat, die als erstes aufgeführt wird, von dieser ist am meisten drin. So staffelt es sich immer weiter. Bei einer gesunden Ernährung sollte man Vollkornprodukte sowie frisches Gemüse und Obst bevorzugen. Vollkornprodukte geben dem Körper die Energie, die er **wirklich** braucht.

Gemüse und Obst liefern noch zusätzliche **Vitamine** und andere **wichtige Nähr- und Mineralstoffe**. Des Weiteren sind Obst und Gemüse auch eine prima Zwischenmahlzeit. Bei sportlicher Aktivität ist Obst ein idealer Snack anstelle von Süßigkeiten.

☺☺☺Außerdem – Obst macht nicht dick. ☺☺☺

Caterina Mangino

6 Informationen zu erfolgreichen deutschen Judokämpfern/-innen

In diesem Heft möchte ich mit einer der erfolgreichsten deutschen Judokämpferin beginnen:

Yvonne Bönisch



<http://www.yvonneboenisch.de/WP/wp-content/themes/baughxie/images/headerbg.jpg>

Warum? Nun ja, das liegt vielleicht daran, dass sie am gleichen Tag wie ich Geburtstag hat – nämlich am 29. Dezember 1980.

Geboren wurde sie in Ludwigsfelde in Potsdam. Dem Judo-Sport verfiel sie 1987. Im Jahr 1995 begann dann ihre große Erfolgs-Serie: Deutsche Meisterin 1995, 1999 und 2002, Vize-Europameisterin 2002 und 2007, Vize-Weltmeisterin 2003 in Osaka und 2005 in Kairo, Olympiasiegerin 2004 in Athen.

Weitere Erfolge: mehrfache Deutsche u. Int. Deutsche Meisterin, mehrfache World-Cup-Gewinnerin und Weltranglisten-Erste der Jahre 2004, 2005, 2006.

Weitere Auszeichnungen: 2004 Europas Judoka des Jahres, 2004 Silbernes Lorbeerblatt, 2004 SportStar Award, 2004 Ehrenbürgerin der Stadt Athen

Im Jahre 2009 beendete sie ihre Sportlerlaufbahn

7 Turnier- und Terminplan 2011

In der folgenden Übersicht findet Ihr die für dieses Jahr aktuell anstehende Turniere und den aktuellen Trainingsplan der Judo-Abteilung.

Datum (von...)	Altersgruppe (...bis)	m + w	Bezeichnung	Tag	Uhrzeit	Ort der Veranstaltung
19.05.2011	Alle	m + w	Generalprobe Gürtelprüfung 1	Do	18:00	EKS
23.05.2011	Alle	m + w	Generalprobe GP 1	Mo	18:00	TSG-Halle,
26.05.2011	Alle	m + w	Gürtelprüfung 1	Do	18:00	EKS
30.05.2011	Alle	m + w	Gürtelprüfung 1	Mo	18:00	TSG-Halle,
02.06.2011			Himmelfahrt	Do		
13.06.2011			Pfingsten	Mo		
18.06.2011	Alle	m + w	Judosafari/Grilltour	Sa	10:00	Parkplatz EKS
20.06.2011	Alle	m + w	Jap. Turnier Judosafari	Mo	17:00	EKS
27.06.2011 – 05.08.2011			Sommerferien			Schulferien
27.06.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
04.07.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
11.07.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
18.07.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
25.08.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
01.08.2011		m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
08.08.2011	Alle	m + w	Deutsches Sportabzeichen	Mo	18:00	Sportplatz Praunheim
28.08.2011	Alle	m + w	30. und letztes TSG Volks- radfahren	So	09:45	Tennisanlage TSG
22.08.2011	Alle	m + w	Vereinsturnier 3	Mo	17:00	EKS
03.10.2011			Tag der deutschen Einheit	Fr		
07.10.2011	Alle	m + w	Abgabeschluss für das Deutsche Sportabzeichen	Herbstferien		
07.10.2011 – 09.10.2011		m + w ab 10	Trainingslager Gersfeld	Fr - So		
10.10.2011 – 21.10.2011			Herbstferien			Schulferien
16.11.2011	Alle	m + w	Generalprobe Gürtelprüfung 2	Mi	18:00	EKS

Datum (von...)	Altersgruppe (...bis)	m + w	Bezeichnung	Tag	Uhrzeit	Ort der Veranstaltung
17.11.2011	Alle	m + w	Generalprobe GP2	Do	18:00	TSG-Halle, Weißk. Weg 12
23.11.2011	Alle	m + w	Gürtelprüfung 2	Mi	18:00	EKS
24.11.2011	Alle	m + w	Gürtelprüfung 2	Do	18:00	TSG-Halle
30.11.2011	Alle	m + w	Vereinsturnier 4	Mi	17:00	EKS
14.12.2010	Alle	m + w	Ehrung der Vereinsmeister	Mi	18:00	EKS
21.12.2011 – 06.01.2012		m + w	Weihnachtsferien			Schulferien

Weitere Informationen unter: <http://www.tsg-nordwest-1898.de> (Abteilungen/Judo/mehr über Judo)

8 Rangliste (Auszug)

Pl.	Name	Jgd	Kyu	V	T	S	Pkt
1	Zamani-Mehr,Arman	U 14 M	4. Kyu orange	400	425	185	1011,00
2	Wehner,Michael	U 11 M	8. Kyu weiß	400	325	170	895,67
3	Habermann,Kay	U 11 M	6. Kyu gelb	316	475	100	891,75
4	Peyravi Latif,Nima	U 14 M	5. Kyu orange	300	550	25	875,54
5	Asa,Rene	U 14 M	4. Kyu orange	266	325	170	761,73
6	Wehner,Tobias	U 8 M	9. Kyu weiß	300	100	200	600,77
7	Mahou,Tarik	U 8 M	8. Kyu weiß	400	100	95	595,91
8	Mammitzsch,Robin Sebastian	U 11 M	6. Kyu gelb	232	175	155	562,55
9	Mahou,Samir	U 14 M	6. Kyu gelb	200	175	170	545,37
10	Sauerbrey,Melina	U 11 W	7. Kyu gelb	0	225	185	410,03
11	Zahidi,Nabil	U 11 M	9. Kyu weiß	332	75	0	407,60
12	Götz,Felix	U 20 M	1. Kyu braun	200	100	100	400,15
13	Choi,Ludwig Lab-Wei	U 14 M	5. Kyu orange	175	50	100	325,40
14	Metzmacher,Maximilian	U 11 M	6. Kyu gelb	0	175	140	315,01
15	Koubaa,Bilal	U 17 M	5. Kyu orange	200	75	25	300,30
16	Braun,Sebastian	U 14 M	5. Kyu orange	50	225	25	300,16
17	Sutkovic,Denis	U 14 M	8. Kyu weiß	150	25	125	300,15
18	Zimmermann,Roman	U 17 M	7. Kyu gelb	0	175	100	275,00
19	Geißler,Victoria Carolin	U 8 W	8. Kyu weiß	166	0	100	266,40
20	Voigt,Frederic	U 11 M	8. Kyu weiß	116	75	55	246,32
21	Merkel,Mike	U 11 M	8. Kyu weiß	166	75	0	241,22
22	Hildmann,Emily	U 8 W	8. Kyu weiß	233	0	0	233,71
23	Ibraim,Musa	U 11 M	7. Kyu gelb	233	0	0	233,50
24	Simon,Daniel	U 11 M	7. Kyu gelb	100	75	40	215,20
25	Habermann,Nico	U 6 M	9. Kyu weiß	182	0	25	207,39
26	Voigt,Merle	U 6 W	9. Kyu weiß	166	0	40	206,36
27	Lemberanskiy,Raul	??	9. Kyu weiß	200	0	0	200,33
28	Conradt,Jonas	U 11 M	8. Kyu weiß	200	0	0	200,30
29	Zahidi,Khalil	U 11 M	9. Kyu weiß	150	50	0	200,22
30	Gunkel,Meike	U 17 W	3. Kyu grün	0	0	200	200,00
30	Henrich,Maike	U 31 W	1. Kyu braun	0	0	200	200,00
30	Sauerbrey,Mark	U 48 M	3. Dan schwarz	0	0	200	200,00
30	Stier,Viviana Stefanie	U 20 W	1. Kyu braun	0	0	200	200,00
30	Wagner,Sven	U 26 M	2. Dan schwarz	0	0	200	200,00
30	Wehner,Ulrike	U 45 W	5. Kyu orange	0	0	200	200,00
36	Ghotra,Gurgit	??	9. Kyu weiß	150	0	25	175,27
37	Embaye,Sara	??	9. Kyu weiß	166	0	0	166,40
38	Röschlau,Niklas	U 14 M	6. Kyu gelb	0	125	40	165,02

9 Trainingsplan der Judo-Abteilung

(Stand: Januar 2010)

Tag	Zeit	Ort	Alter	Teilnehmer	Inhalt	Übungsleiter
MO	16:00 – 17:00 Uhr	EKS	3 - 4	Eltern-Kindjudo		Hildebrandt
MO	17:00 – 18:00 Uhr	EKS	4 - 6	Krabbeljudo		Hildebrandt
MO	16:00 – 18:00 Uhr	EKS	6 - 11	Anfänger/Fortgeschrittene	T/F	Wagner
MO	18:00 – 20:00 Uhr	EKS	ab 12	Anf./Fortgeschrittene /Kämpfer	T/F/Kampf	Wagner, Ebelt
MI	17:00 – 18:15 Uhr	EKS	4 - 6	Krabbeljudo		Hildebrandt
MI	17:00 – 18:15 Uhr	EKS	6 - 11	Anfänger	T/F	Sauerbrey
MI	18:15 – 20:00 Uhr	EKS	ab 12	Fortgeschrittene	T/F	Heym,Sauerbrey
MI	18:15 – 20:00 Uhr	EKS	3 - 4	Eltern-Kindjudo	T/F	Hildebrandt
DO	18:00 – 19:15 Uhr	TSG	6 - 11	Anfänger/Fortgeschrittene	T/F	Henrich, von Jan,
DO	18:00 – 20:00 Uhr	TSG	ab 12	Wettkämpfer	Kampf	Wagner
DO	20:00 – 22:00 Uhr	TSG	ab 16	Anfänger/Fortgeschrittene	T/F/K/S	Ebelt
SA	12:00 – 14:00 Uhr	TSG	4 - 11	Anfänger/Fortgeschrittene	T/F	Schöpf
SA	14:00 – 16:00 Uhr	TSG	ab 8	Wettkampftraining	Kampf	Wagner

Abkürzung	Bedeutung
T/F	Techniktraining (Grundlagentraining, Prüfungs- und Turniervorbereitung) Freizeitsport (Judofitness, Anwendungen, Judosportabzeichen, ...)
K	Katatraining
Kampf	Wettkampftraining
S	Selbstverteidigung

10 Schlusswort

Zum Schluss noch ein paar Bilder von unserer diesjährigen Gürtelprüfung.





Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge. Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern der Judo-Abteilung weiterhin viel Erfolg und Spaß für das laufende Jahr 2011.

TSG Nordwest 1898 Frankfurt am Main

Abteilung Judo

M.Ebelt
 Pressewart

Impressum

Redaktion	Redaktionsanschrift	unter Mitarbeit von	Auflage
Marten Ebelt	Heilmannstraße 43 60439 Frankfurt am Main Telefon: 069 578144	Maike Gunkel und Caterina Mangino	100

Judoabteilung der Turn- und Sportgemeinde Nordwest 1898 Frankfurt/Main e.V.
TSG-Büro: Weißkirchener Weg 12, 60439 Frankfurt, Telefon: 069 581023, Fax: 069 95776212
Bürostunden: dienstags und donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr
Homepage: <http://www.tsg-nordwest-1898.de> (Abteilungen/Judo/mehr über Judo)
E-Mail-Adresse: marten.ebelt@arcor.de