



# NEWS

Informationen des Referats Leistungssport im DJJV e.V.



Oldtimer oder Newcomer?

**Neuer Vizepräsident  
Leistungssport**

Nichts ist beständiger als der Wandel

**Many thanks to you, Uli**

Who is who?

**Das LS-Team  
stellt sich vor**

Ju-Jutsu Leistungssport

**Auf zu neuen Ufern!**



A happy  
new year...

Liebe Leserinnen  
und Leser,

ein gutes und gesundes neues  
Jahr wünscht Ihnen das Referat  
Leistungssport des DJJV e.V.!

Nun halten Sie die erste Ausga-  
be der kommenden Quartals-  
berichte des Referats Leistungs-  
sport (LS) im Deutschen Ju-Jutsu  
Verband e.V. in den Händen.  
Zum Abschluss des äußerst er-  
folgreichen Jahres 2009 und  
zum Beginn des neuen World  
Games Zyklus sind wir sehr  
stolz, Ihnen diese Ausgabe prä-  
sentieren zu dürfen. Unser Ziel  
ist es, zu jedem Quartalsende  
einen Bericht zu verfassen und  
Sie, die Landesfachverbände  
des DJJV e.V. sowie alle inter-  
essierten Leserinnen und Leser  
über die Arbeit im Leistungs-  
sport zu informieren.

Über Anregungen, Wünsche  
und Ergänzungen freuen wir  
uns jeder Zeit!

Mit sportlichem Gruß, Ihr



Steffen Hecke  
Redakteur

## Inhalt

- 03** Dankeschön an Uli Muchow
- 03** Der neue Vizepräsident LS
- 04 - 09** Mitglieder Referat Leistungssport
- 05** Der neue Koordinator LS
- 06** Die Bundestrainer im DJJV e.V.
- 08** Die neue Homepagebeauftragte
- 10** Kontaktliste Referat LS
- 11** Planung 2010
- 12** Termine 2010
- 13 - 14** Das Handrad
- 15** Dank an unsere Sponsoren
- 16** Ausblick



EM 2009 Jugend, Duo Mix  
Alena Büchner + Axel Sauer



## Aller Abschied ist schwer

► Zum Jahresende hat **Uli Muchow** zu unserem Bedauern das Amt des Vizepräsidenten aus beruflichen Gründen niedergelegt.

Seit 2006 hat er unermüdlich in unserem Team mitgearbeitet und war stets dort zur Stelle, wo Hilfe nötig war. Nicht zuletzt durch sein Engagement hat er dem Deutschen Ju-Jutsu Verband zu enormen nationalen und internationalen Erfolgen verholfen. Von 2006 bis 2009 wurden allein fünf Weltmeistertitel und zwei World Games Siege für Deutschland errungen. Welches Land – besser noch – welche Sportart kann da mithalten? Nachdem er über 4 Jahre Bundestrainer der Juniorinnen war, übernahm er die Funktion des Vizepräsidenten und hat durch seinen Einsatz dem Referat zu weiteren Erfolgen verholfen.

**Many thanks to you, Uli!**

*Lieber Uli,*

*wir wünschen Dir bei Deiner neuen beruflichen Herausforderung alles Gute und hoffen, Dich in Zukunft noch oft beim Ju-Jutsu zu sehen!*

*Deine Ju-Jutsu Nationalmannschaft*

### Nichts ist beständiger als der Wandel

Wir freuen uns sehr, dass sich Uli Muchow dazu entschließen konnte, im Bereich Anti-Doping weiter für den DJJV e.V. tätig zu werden. Dann wäre der Abschied mit einem lachenden und einem weinenden Auge sozusagen perfekt.

# OLDTIMER? NEWCOMER!

## Der neue Vizepräsident Leistungssport

► Der vermutlich erfolgreichste Teamchef und Bundestrainer des DOSB, **Roland Köhler**, wird die kommissarische Nachfolge als Vizepräsident Leistungssport (VPL) antreten.

Diese Aufgabe stellt eine nicht ganz so neue Herausforderung für unseren ehemaligen Teamchef dar. Er war bereits über Jahre hinweg Vizepräsident Leistungssport und zeitgleich Landestrainer des JJV Bayern. In seiner damaligen Zeit als VPL und LT war Bayern über Jahre hinweg der mit Abstand erfolgreichste Landesverband im Leistungssport.

Im DJJV hat er bereits die ersten Umstrukturierungen in die Wege geleitet. Dieser Informationsbericht ist ein Teil davon. Nachfolgend werden wir die Personen des Referat LS kurz vorstellen.

Selbstverständlich bleibt Roland Köhler der Nationalmannschaft auch als Trainer erhalten. Er wird auch in Zukunft das Kader der Frauen weiterführen. Eine Umstrukturierung der Kader und Zuordnungen der Trainer ist ebenfalls im Gange.



# Mitglieder Referat Leistungssport

## Sportdirektor *DJJV*



**THOMAS WEIDNER**

Tom Weidner bleibt dem DJJV als Sportdirektor erhalten. Seine Hauptaufgabe liegt in der Organisation der nationalen Meisterschaften.

Mit seinem mittlerweile bewährten Organisationsteam um **Martina Leukert, Drago Markovic** und **Jörg Böhme** werden die Meisterschaften auf sportlich höchstem Niveau organisiert und ausgerichtet. **Patrick Wendt** wird in diesem Team ebenfalls mitarbeiten und Aspekte, die über die bewährte Struktur hinausgehen in Angriff nehmen.

Bei allen internationalen Turnieren ist die Vorort-Organisation für den DJJV ein weiterer Großteil seiner Aufgaben.

## Direktor Kampfrichterwesen *DJJV*



**RALF PFEIFER**

Die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Kampfrichter des DJJV liegt in den bewährten Händen von Ralf Pfeifer. Ebenso der Einsatz der Kampfrichter bei allen nationalen Meisterschaften und internationalen Turnieren.

Ralf Pfeifer ist ein excellenter Organisator und ein noch besserer Kampfrichter im Weltverband der JJIF.

## Sportdirektor *JJIF*



**JOE THUMFART**

Seit 2009 ist Joe Thumfart Sportdirektor unseres Weltverbandes – der JJIF.

Seine Aufgaben liegen in der Organisation der Wettkämpfe während der Weltmeisterschaften und der World Games. Hier ist es dem DJJV gelungen, einen wertvollen Mitarbeiter in einer verantwortungsvollen Position im Weltverband zu platzieren. Mit seiner Hilfe wird es in den nächsten Jahren hoffentlich gelingen, die noch sehr undurchsichtige Terminplanung der JJIF klarer und langfristiger zu gestalten und so dem DJJV und seinen Landesfachverbänden mehr Planungssicherheit zu bieten.

**Glückwunsch!**

Lieber Joe,  
wir wünschen Dir  
alles Gute in Deiner  
neuen, für uns sehr  
wichtigen Position.

# Neuer Koordinator LS

► Alle Angelegenheiten rund um den Uni Cup und die kommende Bundesliga im Ju-Jutsu werden von unserem neuen Leistungssportkoordinatoren **Patrick Wendt** umgesetzt. Er wird unseren Vizepräsidenten Roland Köhler speziell im administrativen Bereich unterstützen.

Patrick Wendt ist im Leistungssport kein unbeschriebenes Blatt. In den letzten Jahren konnte er den Hessischen JJV vor allem im Junioren Bereich als VP Leistungssport ganz weit im DJJV nach vorne bringen.



## Ju-Jutsu Bundesliga

Die Ju-Jutsu Bundesliga – und damit verbunden jede Menge Arbeit – steht an. Die Sportler haben sich bereits in den Vereinsmannschaften unter dem Logo der Liga gefunden. Nun müssen die entsprechenden Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit sich die Liga in der Öffentlichkeit unter einem einheitlichen Bild präsentiert. Hier sind neben den Sportlern auch die Ausrichter und Kampfrichter gefordert, damit alle gemeinsam an einem Strang ziehen.

Wir wollen nach außen ein professionelles Bild darstellen um die Liga in den kommenden Jahren mehr und mehr in der Öffentlichkeit publik zu machen. Zum einen suchen wir hierfür einen Sponsor, zum anderen benötigen wir für den Bereich Liga-Süd einen verantwortlichen und erfahrenen Kampfrichter, der sich um die Belange der Ausrichtung vor Ort kümmern kann. Für die Liga-Nord hat sich mit **Ronald Bartens** bereits ein tatkräftiger Mitstreiter gefunden.

**Ansprechpartner für Auskünfte, Fragen, Ideen und Anregungen ist Patrick Wendt.**



## Uni Cup

Auch im Bereich der Universitätsmeisterschaften wollen wir in diesem Jahr aktiver werden. Bislang ist Patrick Wendt dort als Mannschaftsführer der VFH Wiesbaden erfolgreich. Nun soll die offizielle Anerkennung des Uni-Cups beim Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) als Hochschulmeisterschaft folgen. Mit **Philipp Neuwirth** und **Hans-Olaf Richter** sind bereits zwei erfahrene Ausrichter in der Arbeitsgruppe tatkräftig am Werk.

**Zusätzlich brauchen wir jede Menge Unterstützung von den Sportlerinnen und Sportler der Universitäten im adh!**

Teilt bitte Patrick Wendt mit, falls Ihr Kontakte zu Hochschulsportgruppen habt, damit der Informationsfluß künftig besser läuft. Unser Ziel ist es, mehr Hochschulen für das Ju-Jutsu zu gewinnen und somit eine breitere Masse an SportlerInnen für unsere Wettkämpfe zu begeistern.

2010 soll der Uni-Cup in Rostock stattfinden. Sabine Felser wird hier mit Rat und Tat zur Seite stehen. **Wer ist gewillt den Uni-Cup 2011 auszurichten?**

**Herzlich  
Willkommen  
im LS-Team  
des DJJV!**



# Die Bundestrainer im Überblick

Das Team der Bundestrainer für 2010 bis zu den WORLD GAMES 2013 in Cali / Kolumbien ist wie folgt aufgestellt:

## Bundestrainer Disziplin **FIGHTING**



**ROLAND KÖHLER**

A / B Kader Frauen  
U 21/18 Frauen



**STEFFEN HECKE**

A / B Kader Männer  
U 18 Männer



**ANDREAS KUHL**

U 21 Männer



### **NachwuchstrainerIn gesucht!**

Zum aktuellen Zeitpunkt läuft die Stellenausschreibung für eine/n **NachwuchstrainerIn im Bereich Frauen**. Diese Position kann vermutlich zum 1. Februar besetzt werden. Die oder der neue BundestrainerIn wird in der nächsten Ausgabe vorgestellt.

## Bundestrainer Disziplin **DUO-SYSTEM**



**MARKUS GRIMMINGER**

A / B Kader  
U 21 Kader



**BERND BREUER**

A / B Kader  
U 21 Kader



**CORINA ENDE**

U 18 Kader

Wer kämpft,  
kann verlieren.  
Wer nicht kämpft,  
hat schon verloren.

Berthold Brecht

# Mitglieder Referat Leistungssport



## Medizinisches Team *DJJV*



**ROLAND SCHACHLER**



**UWE HEPER**

Unter der Leitung von Dr. Roland Schachler, mit großer Unterstützung von Uwe Hepper, wird das medizinische Team des Referats Leistungssport geführt.

Das Team umfasst mittlerweile mehrere Ärzte, Physiotherapeuten und Sanitäter.

Unsere Mediziner sind weltweit angesehen und werden von allen Nationen geschätzt, da sie stets schnell zur Stelle sind und selbstverständlich auch Athletinnen und Athleten anderer Nationen zur Seite stehen, wenn hier einmal Not am Mann ist.

**Für seinen uneingeschränkten Einsatz erhielt unser Med-Team bereits den Internationalen Fairnesspokal.**



# Mitglieder Referat Leistungssport

Anti-Dopingbeauftragter **DJJV**



**ULI MUCHOW**

Nachdem Tina Muchow ihr Amt als verantwortliche Anti-Doping Beauftragte niedergelegt hat, wird nun Uli Muchow dieses Amt quasi in der Familie weiterführen.

Der Bereich Anti-Doping wird ebenfalls umstrukturiert und die Aufgaben auf mehrere ehrenamtliche MitarbeiterInnen verteilt. Im Team unseres Antidopingbeauftragten werden aller Voraussicht nach **Markus Kühni, Sonja Kinz** und **Tina Muchow** mitarbeiten.



**Danke!**

Liebe Tina, vielen Dank für Deine Geduld mit uns bei der Beantwortung der zahlreichen Fragen zu Medikamenten und zur Nada.

**Wir danken Dir für Deinen tollen Einsatz.**  
Deine  
Nationalmannschaft.

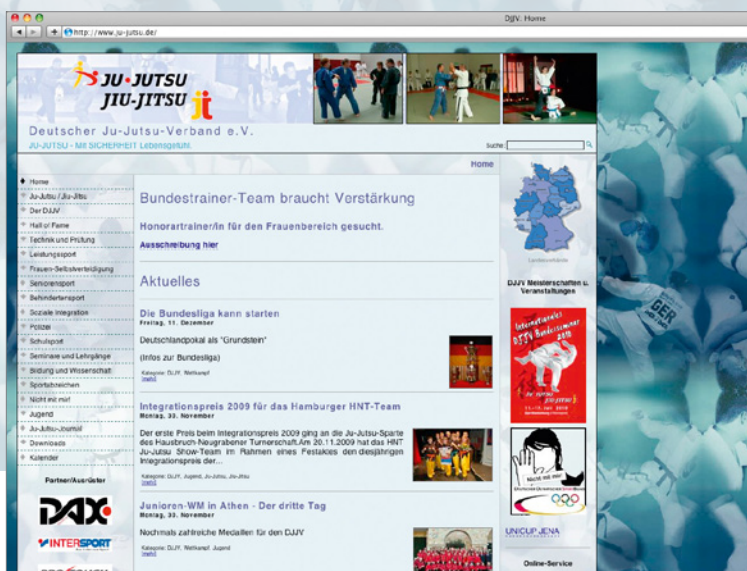
## Neue Homepagebeauftragte

Die Homepage des DJJV mit allen Inhalten des Leistungssports wird ab diesem Jahr mit viel Engagement von **Sonja Kinz** betreut.



**Liebe Sonja,  
herzlich willkommen im Leistungssport-Team!**

Wer Sonja Kinz und ihre private Homepage kennt, weiß dass Sonja sehr kreativ und zuverlässig mit dem Medium Internet umzugehen weiß. Sonja Kinz war Vizeweltmeisterin, Europameisterin und konnte zu ihrem Karriereende im Ju-Jutsu Leistungssport bei den World Games 2009 in Taiwan die Bronzemedaille mit nach Hause nehmen. Mit Sonja Kinz haben wir eine kompetente und äußerst zuverlässige Frau für die Betreuung der DJJV Leistungsportseite gefunden.



www.ju-jutsu.de

# Mitglieder Referat Leistungssport

## Aktivensprecher/innen *DJJV*



**CLAUDIA BEHNKE**  
Fighting Kader

Die Interessen der BundeskaderathletInnen werden von Claudia Behnke (Fighting Kader) und Raphael Rochner (Duo Kader) vertreten.

Beide sind Studenten und schon seit einigen Jahren Mitglied der Nationalmannschaft. Durch ihre zuverlässige, ausgleichende und trotzdem fordernde Art vertreten sie die Interessen ihrer KaderkollegInnen vorbildlich gegenüber den Trainern und Verantwortlichen des Referats Leistungssport.

Als Ansprechpartnerin für die Jugend ist Frauke Kühni mit ihm Team.



**RAPHAEL ROCHNER**  
Duo Kader



**FRAUKE KÜHNI**  
Jugend

## Geschäftsstelle *DJJV*



**TINO KOCH**

In der DJJV Geschäftsstelle ist für den Leistungssport der Hauptansprechpartner Tino Koch.

Er ist der Leiter unserer Bundesgeschäftsstelle und kümmert sich dort als Hauptansprechpartner um den Leistungssport.

Egal ob es sich um Bezuschussung, Sponsoring, Anti-Doping oder die Zusammenarbeit mit dem DOSB dreht.

Mit diesem kurzen Überblick stellt sich das Referat Leistungssport in einem ersten Infobericht vor. Alle Mitarbeiter des Referats sind für Ideen, konstruktive Kritik und Wünsche offen. Denn nur so können wir uns gemeinsam weiterentwickeln und mit Spaß und harter Arbeit **unser Weltklasseniveau im Ju-Jutsu Leistungssport** erhalten.

# Kontaktliste Referat LS

FUNKTION	ANSPRECHPARTNER/IN	55
■ Bundesgeschäftsstelle	Tino Koch	<a href="mailto:bundesgeschaeftsstelle@djjv.net">bundesgeschaeftsstelle@djjv.net</a>
■ Vizepräsident	Roland Köhler	<a href="mailto:koehler.roland@t-online.de">koehler.roland@t-online.de</a>
■ Sportdirektor	Thomas Weidner	<a href="mailto:sportdirektor@djjv.net">sportdirektor@djjv.net</a>
■ Direktor Kampfrichterwesen	Ralf Pfeifer	<a href="mailto:kampfrichter@djjv.net">kampfrichter@djjv.net</a>
■ Leistungssportkoordinator	Patrick Wendt	<a href="mailto:patrickwendt@gmx.net">patrickwendt@gmx.net</a>
■ Internationaler Sportdirektor	Joachim Thumfart	<a href="mailto:joe-jutsu@gmx.de">joe-jutsu@gmx.de</a>
■ BT Fighting Frauen	Roland Köhler	<a href="mailto:koehler.roland@t-online.de">koehler.roland@t-online.de</a>
■ BT Fighting Männer (A/B + U 18)	Steffen Heckeke	<a href="mailto:steffenheckeke@gmx.de">steffenheckeke@gmx.de</a>
■ BT Fighting Männer U 21	Andreas Kuhl	<a href="mailto:kuhl.andreas@t-online.de">kuhl.andreas@t-online.de</a>
■ BT Duo A/B + U 21	Markus Grimminger	<a href="mailto:bundestrainer-duo1@djjv.net">bundestrainer-duo1@djjv.net</a>
■ BT Duo A/B + U 21	Bernd Breuer	<a href="mailto:bundestrainer-duo2@djjv.net">bundestrainer-duo2@djjv.net</a>
■ BT Duo U 18	Corina Endeke	<a href="mailto:corinaendeke@hotmail.de">corinaendeke@hotmail.de</a>
■ Medizinisches Team	Dr. Roland Schachler	<a href="mailto:arzt2@jvvh.de">arzt2@jvvh.de</a>
■ Medizinisches Team	Uwe Hepper	<a href="mailto:uwehepper@online.de">uwehepper@online.de</a>
■ Anti-Dopingbeauftragter	Uli Muchow	<a href="mailto:uli.muc@online.de">uli.muc@online.de</a>
■ Homepagebeauftragte	Sonja Kinz	<a href="mailto:sonja.kinz@arcor.de">sonja.kinz@arcor.de</a>
■ Aktivensprecherin Fighting	Claudia Behnke	<a href="mailto:claudia.behnke@online.de">claudia.behnke@online.de</a>
■ Aktivensprecher Duo	Raphael Rochner	<a href="mailto:raphael.rochner@googlemail.com">raphael.rochner@googlemail.com</a>
■ Aktivensprecherin Jugend	Frauke Kühni	<a href="mailto:hci-gmbh@t-online.de">hci-gmbh@t-online.de</a>

# Planung 2010

Im Rahmen der letzten JWM in Athen wurden nochmals alle Termine im Weltverband vermischt und einige Turniere mit einer ganz neuen Wertigkeit verpflichtend für die Qualifikation zu den World Games 2013 eingeführt. Um auf diese Prozesse einzuwirken, haben sich die Bundestrainer nochmals am 22. Dezember 2009 getroffen und die gesamte Planung optimiert und angepasst.

Bei den Aktiven wird es zwei Höhepunkte im nächsten Jahr geben. Die **Combat Games in Peking** (August) und die **WM in Moskau** (November). Für die Junioren wird es als Höhepunkte die **JEM in Wien** (Mai) und die **German Open** (Oktober) geben.

Für die Trainer und Athleten sind insgesamt 76 Maßnahmentage geplant. Diese beinhalten Lehrgänge, Stützpunkttrainings, Turniere und Meisterschaften, ohne die nationalen Qualifikationsturniere wie Gruppenmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften.

Es gibt viel zu tun! Auf alle im LS engagierte Personen kommt ein großer Berg an Arbeit zu. Unseren Dank bereits im voraus an alle Heim- und Landestrainer.

### Kalender 2010

Januar 2010							Februar 2010							März 2010									
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
53				1	2	3		5	1	2	3	4	5	6	7	9	1	2	3	4	5	6	7
1	4	5	6	7	8	9	10	6	8	9	10	11	12	13	14	10	8	9	10	11	12	13	14
2	11	12	13	14	15	16	17	7	15	16	17	18	19	20	21	11	15	16	17	18	19	20	21
3	18	19	20	21	22	23	24	8	22	23	24	25	26	27	28	12	22	23	24	25	26	27	28
4	25	26	27	28	29	30	31									13	29	30	31				

April 2010							Mai 2010							Juni 2010									
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
13			1	2	3	4		17					1	2	22	1	2	3	4	5	6		
14	5	6	7	8	9	10	11	18	3	4	5	6	7	8	9	23	7	8	9	10	11	12	13
15	12	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	24	14	15	16	17	18	19	20
16	19	20	21	22	23	24	25	20	17	18	19	20	21	22	23	25	21	22	23	24	25	26	27
17	26	27	28	29	30			21	24	25	26	27	28	29	30	26	28	29	30				
								22	31														

Juli 2010							August 2010							September 2010									
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26			1	2	3	4		30						1	35	1	2	3	4	5			
27	5	6	7	8	9	10	11	31	2	3	4	5	6	7	8	36	6	7	8	9	10	11	12
28	12	13	14	15	16	17	18	32	9	10	11	12	13	14	15	37	13	14	15	16	17	18	19
29	19	20	21	22	23	24	25	33	16	17	18	19	20	21	22	38	20	21	22	23	24	25	26
30	26	27	28	29	30	31		34	23	24	25	26	27	28	29	39	27	28	29	30			
								35	30	31													

Oktober 2010							November 2010							Dezember 2010									
KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
39			1	2	3			44	1	2	3	4	5	6	7	48	1	2	3	4	5		
40	4	5	6	7	8	9	10	45	8	9	10	11	12	13	14	49	6	7	8	9	10	11	12
41	11	12	13	14	15	16	17	46	15	16	17	18	19	20	21	50	13	14	15	16	17	18	19
42	18	19	20	21	22	23	24	47	22	23	24	25	26	27	28	51	20	21	22	23	24	25	26
43	25	26	27	28	29	30	31	48	29	30						52	27	28	29	30	31		

**Nur die Besten der Besten werden sich gegen die Weltelite durchsetzen.**



**World Games 2009**

# IS-Termine 2010 (vorläufig, Stand 07.01.2010)

DATUM	MASSNAHME	ORT
30. - 31.01.2010	<b>Bundeskader-LG 1</b> (A/B/C Kader)	Kassel
27.02.2010	<b>Stützpunkt 1</b> (C-Kader) Vorbereitung Italy Open	Nord + Süd
06.03.2010	Hamburg Open	Hamburg
12. - 14.03.2010	<b>Italy Open</b> (C-Kader)	Italien/Bologna
2./4.04.2010	<b>Bundeskader-LG 2</b> (A/B Kader)	Rabenberg
16. - 18.04.2010	<b>Paris Open</b> (A/B Kader)	Frankreich/Paris
19. - 24.04.2010	Trainingslager Deutschland/Frankreich (C-Kader)	Frankreich/Ardennen
29.04. - 02.05.2010	Trainingslager Vorbereitung JEM	Rastatt
16.05.2010	<b>Bundeskader-LG 3</b> (C-Kader) JEM Vorbereitung	???
27. - 31.05.2010	<b>Jugend-Europameisterschaft</b>	Österreich/Wien
18. - 20.06.2010	DEM	Bad Staffelstein
04. - 10.07.2010	Internationales Sommercamp (A/B Kader)	Bad Blankenburg
01. - 07.08.2010	Jugendsommercamp (C-Kader)	Hellenthal
01. - 07.08.2010	<b>Stützpunkt 2</b> Vorbereitung Combat Games	Hellenthal
27.08. - 01.09.2010	<b>Combat Games</b>	China/Peking
11. - 12.09.2010	<b>Bundeskader-LG 4</b> (A/B/C Kader)	???
02.10.2010	<b>German Open</b>	Hanau
17.10.2010	Sichtungslahrgang Bundeskader 2011	???
29.10. - 03.11.2010	Trainingslager Vorbereitung WM	Bernau
06.11.2010	Sportwartetagung	Sensenstein
13.11.2010	<b>Stützpunkt 3</b> Vorbereitung WM	Kassel
25. - 29.11.2010	<b>Weltmeisterschaft</b>	Russland/Moskau

# Das Handrad

Standardtechnik (Fighting)  
gegen Nackengriff eines starken Gegners

## Technikvoraussetzungen

- Tori:**
- gut ausgebildete Kraft in der Beinmuskulatur
  - sehr gute Rumpfmuskulatur
  - Prinzip des Hüfteinsatzes verstanden
- Uke:**
- keine Angst vor dem Fallen
  - sehr gute Fallschule



Markus Buchholz wirft mit Handrad bei den World Games 2005.

## Vorbereitende Spiel- und Übungsformen (Tori)

- Packesel:** Lege Dir Deinen Partner über die Schulter und transportiere ihn einmal über die Matte.
- Wandheber:** Du stehst mit Deinem Partner an der Weichbodenmatte an der Wand. Du hebst Deinen Partner mit geradem Rücken an der Wand hoch! Beidseitig üben.
- Transportstaffel:** Du hebst Deinen Partner aus und transportierst ihn fünf Meter mit geradem Rücken.
- Ziel:** Ausbildung der Bein- & Rumpfkraft.



Wandheber



Transportstaffel

## Methodische Übungsreihe ▶

**Ausgangssituation:** Dein Partner hat Dich mit einem starken Ärmel-Nackengriff gefasst. Du schützt Dich mit der rechten Hand am Kragen des Partners.



Du greifst Deinen Partner mit einer Hand am Kragen und der anderen Hand auf Höhe des Ellenbogens.



Zuerst drückst Du seinen Ellenbogen nach unten und zwingst ihn so dazu, seinen Ellenbogen nach oben zu drücken.



Du gibst dem Druck nach und gehst mit Deinem Kopf unter die Achselhöhle des Partners.

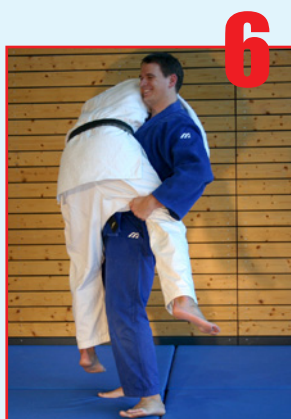


Jetzt ergreifst Du das Bein Deines Partners in Höhe des Knies.

## ▶ Methodische Übungsreihe



Fast gleichzeitig machst Du einen Schritt mit links zwischen die Beine des Partners.



Durch das Verschieben Deiner Hüfte und die Steckung der Beine hebst Du Deinen Partner aus.



Nun bringst Du ihn in eine Drehbewegung, in dem Du mit der rechten Hand nach unten und mit links das Bein nach oben ziehst.

## Technikanwendungstraining (TA)

Übe die Technik genau in dieser Situation im lockeren Randori. Nach sechs Würfen wird gewechselt.

Als nächste Situation wendest Du das Handrad gegen einen Hüftfeger oder Schenkelwurf an. Übe auch hier in 6er-Serien.

Eine weitere sinnvolle Übung ist, die Technik zu werfen und dabei in 5er- und anschließend in 3er-Schritten von 150 auf 100 rückwärts zu zählen. Sobald Du bei 100 bist wird gewechselt.



Konten gegen Schenkelwurf oder Hüftfeger

## Technikergänzungsstraining (TErg)

- Krafttraining für die Bein- und Rumpfmuskulatur
- Üben auf einer Weichbodenmatte
- Üben unter Vorermüdung

### Viel Spaß beim Training wünscht

Steffen Hecke  
Bundestrainer und Direktor Aus- und Fortbildung

#### Verwendete Literatur:

Bächle, F. & Hecke, S. (2008)  
999 Spiel- und Übungsformen  
im Ringen, Raufen und Kämpfen  
S. 153-160 & S. 223-226  
Schorndorf: Hofmann

Josef Geddert hebt den Polen  
Darius Zimolag im Halbfinale  
der WM 2004 in Madrid mit einem  
Handrad aus und erzielt einen Ippon.



# Keine Spitzenleistung ohne professionelle Ausrüstung

▶ Zum Erfolg eines Sportlers bedarf es vieler Dinge. Dazu gehören ein außergewöhnliches Talent, ein starker Wille, die Bereitschaft ein hohes Trainingspensum auf sich zu nehmen, das passende Umfeld sowie eine professionelle Ausrüstung.

Eben diese professionelle Ausrüstung stellt uns seit vielen Jahren die Firma **DAX** in Zusammenarbeit mit der Firma **INTERSPORT** zur Verfügung. Zahlreiche Europameister, Weltmeister und World Games Sieger erkämpften sich ihren Sieg im **moskito Gi**, dem absoluten Top-Anzug für den Leistungssport.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere beiden Sponsoren, die uns zuverlässig für unsere Veranstaltungen stets das optimale Equipment zur Verfügung stellen.



[www.dax-sports.de](http://www.dax-sports.de)



[www.intersport.de](http://www.intersport.de)



# Ausblick

► Der nächste Quartalsbericht wird Ende März bzw. Anfang April erscheinen und über die Maßnahmen und aktuellen Neuigkeiten des 1. Quartals berichten.

Zusätzlich werden Trainings-Tipps erscheinen. Am 12. Februar 2010 wird sich das Referat Leistungssport zu einer Arbeitstagung treffen und dort die Ziele für die kommenden Jahre, sowie eine neue Aufgabenstruktur festlegen mit dem Bestreben gemeinsam den Leistungssport im DJJV weiterzuentwickeln.

Wir wünschen ein gutes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2010 mit der erforderlichen Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Euer Referat Leistungssport im DJJV e. V.



## Impressum

### Herausgeber

DJJV e.V. – Referat Leistungssport

### Redaktion

Steffen Heckeke  
 Richthofenstraße 3 · 71088 Holzgerlingen  
 Telefon: 0170-1589095  
 steffenheckeke@gmx.de

### Grafikdesign

ideenraum109  
 Kreuzbergstraße 111 · 97080 Würzburg  
 Telefon: 0931-46788701  
 info@ideenraum109.de