

# Jahresbericht 2003



# Weisheiten

Judo weist einen Weg zur optimalen  
Anwendung körperlicher und geistiger  
Stärke.

Judo-Übungen läutern deinen Körper und  
deine Seele und helfen dir,  
den geistigen Inhalt des Judo zum Teil  
deines eigenen Ichs werden zu lassen.  
Dadurch gelingt es dir, dich zu  
vervollkommen und etwas zum Wert der  
Welt bei zu tragen.

*Jigoro Kano*

Meister des Judo sind wie Sterne:  
Man kann sie nicht erreichen,  
aber man kann sich an ihnen orientieren.

*X. Neer*

Wer Judo liebt,  
kann nie ganz unglücklich werden.

*X. Neer*

Was auch das Ziel ist,  
es kann am besten erreicht werden durch  
höchsten und wirksamsten Gebrauch  
von Geist und Körper für diesen Zweck!

*Jigoro Kano*

Gewinne mit Ippon  
oder verliere mit Ippon,  
aber mach Ippon!

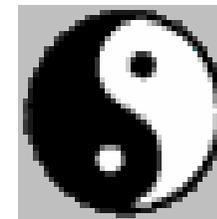
*Trainer*

Nicht das Fallen ist schändlich,  
sondern das Liegenbleiben  
danach!

*Konfuzius*

Judo ist ein schöner Sport,  
weil er den Respekt vor dem Gegner fördert.

*Bundeskanzler Schröder*



Das war

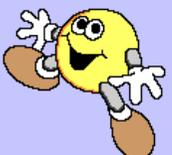
alles los

## Bezirkstag 2002

In 13. November 2002 fand in Landshut der alljährliche Bezirkstag mit den Wahlen statt. So gingen die Wahlen aus:

	Bezirksleiter	Jürgen Neumaier	Einstimmig
	Jugendleiter männlich	Wolfgang Doffek	28Ja/0Nein/ 2Enthalten
	Stellv. Jugendl. männlich.	Stefan Krompaß	Einstimmig
	Jugendleiter weiblich	Hans Mader	29Ja/0Nein/ 1Enthalten

	Stellv. Jugendl. weiblich	Wolfram Attenberger	Einstimmig
	Frauenwart	Hans Marder	29Ja/0Nein/ 1Enthalten
	KR-Obmann	Georg Augustin	Einstimmig
	Stellv. KR-Obmann	Heinrich Werner	Einstimmig
	Prüfungsbeauftragter	Rudolf Dietl	Einstimmig

	Ligabeauftrag er	Norbert Zistler	Einstimmig
	Pressewart	Nicola Dersch	Einstimmig
	Kassenwart	Karl Pscheidl	Einstimmig
		Christos Spathos	Einstimmig

### Dojo wird hergerichtet!!!

Am Freitag, 27. Dezember wurde das Dojo ausgeweißt und die Matten ordentlich gereinigt. Ausgeweißt haben Sven und Anton Jedlicka. Die Matten wurden abgekehrt, abgesaugt von Sax, Margarethe Graf, Mario und Marco Plocher. Am Montag reinigte Axi das Dojo schon einmal von seinen Spinnenweben und den ganzen Dreck diese Arbeit dauerte ca. 5 Std. Heute wurde von 9.30 Uhr bis 15.00 Uhr renoviert. Alle Beteiligten waren froh als sie fertig waren. Am Samstag legten Sax, Margarethe Graf, Mario und Marco Plocher die sauberen Matten wieder ins Dojo. Das Dojo wurde seit 30 Jahren nicht mehr ausgeweißt.

### Fleißige Arbeiter

Maler: Sven und Anton Jedlicka

Mattenreiniger: Sax, Margarethe Graf, Mario und Marco Plocher





**Dojo Vorher:**



**Dojo fast fertig:**



### Dojo fertig:



### Niederbayrische U17

Am Sonntag, 19. Januar, fand in Passau die Niederbayrische Meisterschaft der U17 statt. Den Titel zur Niederbayrischen Meisterin sicherte sich Hecht Kristina bis 40kg und Ramona Plocher bis 70kg beide jeweils durch Kampflos. Plocher Mario kämpfte bis 60kg und musste leider durch Verletzung ausscheiden.



### Südbayerische Einzelmeisterschaft U17 in FFB (Emmering)

Ein neues System zur Abwicklung der Wettkämpfe setzte der Judoclub Fürstenfeldbruck bei den Südbayerischen Meisterschaften der U17 in der Amperhalle in Emmering ein. Bereits vor 2 Jahren hatte man zur Anzeige der Kampfpaarungen Laptops und Beamer eingesetzt, jetzt wurden sogar Wertungen und Kampfzeit an die Wand

geworfen. Allerdings hatte der Ausrichter zu Beginn des Turniers erst einmal mit der Technik zu kämpfen, so dass sich der Kampfbeginn stark verzögerte. Auch kam es im Turnierverlauf immer wieder zu stehenden Uhren oder vertauschten Kampfpaarungen, da die Tischbesetzungen ein wenig mit der Software überfordert waren. Am Sonntag hatte sich das System dann so weit eingespielt. Nächtliche Umprogrammierung der Software und vor allem die perfekte Vorbereitung des Veranstalters (\*gg\*) sorgten dann am Sonntag für einen zügigen Ablauf der Meisterschaft der Mädchen. Die Perfektionierung der Software (einschließlich Ein- und Ausgabe) gibt es dann hoffentlich auf den Süddeutschen Meisterschaften U15 im Herbst zu bewundern. Die Meisterschaft war am Sonntag, 2. Februar. Bei uns starteten Ramona Plocher bis 70kg sie sicherte sich den Titel zur Südbayerischen Meisterschaft. In ihrer Gewichtsklasse waren nur 2 Gegner d.h. sie brauchte nur zwei Siege zum Titel. Kristina Hecht belegte in der Gewichtsklasse bis 40kg den 5. Platz (trotz Verletzung). Beide Qualifizierten sich für die Bayerische Meisterschaft am 16.02. in Landshut.



### Bayrische Meisterschaft U17

Am Sonntag, 16. Februar richtete der TG Landshut die Bayerische Meisterschaft der U17 aus. Ramona Plocher die auf der Südbayerische

sich den Titel sicherte konnte leider nicht starten, weil sie sich im Training die Schulter verletzte. Kristina Hecht die eigentlich bis 40kg kämpfte startete nicht bei dieser Meisterschaft.

### **Gürtelprüfung**

Am Dienstag, 25. Februar fand die erste Gürtelprüfung in diesem Jahr statt. Die Prüfung zum 6. Kyu (gelb-orange) legten Johannes Falzboden, Michael Grill, Julia Wagner ab. Den 7. Kyu (gelb) legten Thomas Urban, Vanessa Perl, Stefanie Wagner, Lisa Aybauer und Steger Angelika ab und die Prüfung zum 8. Kyu (weiß-gelb) legten Perl Antonia, Theresa Wagner, Sophia Fischer, Sabrina Sigl, Patrick Meier, Timo Baumann, Elias Riedl, Maximilian Mühlbauer, Dominik Lobmeier, Herrmann Markus ab. Die Prüflinge haben sich über 1 Jahr auf die Gürtelprüfung vorbereitet. Prüfer war Rudi Dietl (bis zum 5. Kyu Orange darf auch ein Prüfer prüfen).



### **Gürtelprüfung**

Am Samstag, 1. März stellte sich eine Gruppe von Judokas in Konzell (Außenstelle Mitterfels) den Prüfern Rudi Dietel und Michael Höpfl. Dies ist die zweite Prüfung in diesem Jahr. Je nach angestrebten

Kyu-grad beziehungsweise Gürtelfarbe hatten die Mädchen und Jungen unterschiedlich schwierige und umfangreiche Prüfungsaufgaben aus dem Prüfungskatalog den Prüfern vorzuführen. Zunächst hatten alle Judokas ihre vorgeschriebenen Fallübungen zu demonstrieren. Als nächstes Prüfungsfach wurden die Wurftechniken aus verschiedenen Ausgangssituationen abgecheckt. Das Prüfungsprogramm wurde mit dem Bodenprogramm abgeschlossen. Die Judokas, welche den blauen Gürtel ablegen wollten, wurden von den Prüfern auf Prüfungsinhalte von zurückliegenden Gürteln (Vorkenntnisse) getestet. Auch mussten die, die über 14 Jahre alt waren, zusätzlich Selbstverteidigungstechniken anschaulich erledigen. Die Prüfer konnten nach Ende der Prüfung allen Teilnehmern zum neuen Gürtel gratulieren. Folgende Judokas waren erfolgreich: Zum 7. Kyu (gelb) Nathalie Drexler, zum 6. Kyu (gelb-orange) Veronika Bauer, Simone Feil, Markus Sacher, Markus Haimerl, Gaby Urban und Andrea Plocher. Den 5. Kyu (orange) erreichten Robert Janker, Mara Köstlmeier, Sebastian Kunst, Ruben Trapp und Elisabeth Kerscher. Den 4. Kyu (orange-grün) bekamen Florian Dietl und Stefan Höpfl. Den 3. Kyu (grün) bekam Daniel Trapp. Den 2. Kyu (blau) machten Hubert Heigl und Jürgen Kerscher.

Die Fotos zeigen die Prüflinge



Die Prüfer von links Rudi Dietl und Michael Höpfl

### **1.Niederbayernkader-Lehrgang**

Am Wochenende den 22.-23.März fand in Landshut der 1.Lehrgang für den Kader 2003 statt. Es nahmen von uns Ramona Plocher teil. Trainer waren Wolfram Attenberger und Wolfgang Doffek. Was das ganze Wochenende geschah kann ich leider nicht schreiben, denn Ramona Plocher hat mir keine Informationen darüber gegeben.

### **1.Danvorbereitungstraining**



Heute 23..März fand das erste Dan-Training statt. Mehrere Judokas wollen dieses Jahr die Prüfung zum Dan machen. Das Training ging heute um 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr. Sie machten die Würfe vom Braun- und Blaugurt durch die in der Go-kyu sind. Danach übte jeder die Kata. Die Prüfung zum 1.Dan will Andre Zenske, Sven Jedlicka, Barbara Warko, Berger Manfred zum 2.Dan Linsmeier Willy, Keule (Markus Malschinger)

zum 3.Dan Sax (Georg Graf), Schwingenschlögl Stefan, Michael Höpfl und zum 4.Dan Rudi Dietl machen.

### **Niederbayrische U11**

Am Sonntag, 30.März fand in Rottalmünster die Niederbayrische Meisterschaft der U11 statt. Theresa Wendt war die einzige Starterin von Mitterfels. Sie belegte den 3.Platz in der Gewichtsklasse bis 33kg. Es waren 5Teilnehmer. Leider verlor sie die ersten zwei Kämpfe und konnte nur noch um den 3.Platz kämpfen den sie durch einen Haltegriff gewann.



Wendt Theresa auf dem Treppchen



Wendt Theresa mit Bruder Christoph und Trainer Michael Höpfl

### **2.Danvorbereitungstraining**

Am Sonntag, 30.März fand das zweite Dan-Training statt. Dieses Mal machten wir die Go-kyu vom Gelb- bis Grüngurt durch. Danach übte jeder seine Kata. Simon Landsdorfer (Blaugurt) ist jetzt der Uke von Barbara Warko.

### **3.Osterturnier**

Am Samstag, 5.April und Sonntag, 6.April veranstaltete der Nippon 2000 Passau anlässlich des 15 jährigen Vereinsjubiläum sein 3.Judo Osterturnier für die Altersklassen U17/U15/U13 und U11 männlich und weiblich. Aus ganz Bayern und Österreich standen am

Wochenenden über 350 Judokämpfer auf der Matte. Von uns reisten am Samstag und Sonntag 10 Judokas an, die sich alle unter die ersten 5Plazierten. Ramona Plocher bei den U17 belegte in der Gewichtsklasse bis 78kg den 1.Platz. Eine starke Leistung zeigte Mara Köstlmeier bei der U13 die erst beim Finalkampf zu stoppen war und in der Gewichtsklasse bis 44kg den 2.Platz errichte. Einen weiteren 2.Platz erkämpfte sich Marco Plocher in der Gewichtsklasse bis 55kg. Den 3.Plaz erkämpften sich bei der U15 Simon Landsdorfer bis 50kg und Mario Plocher bis 65kg, Christoph Wendt plus 50kg bei der U13 und bei der U11 Simon Trapp plus 45kg. Den 5.Platz erreichten bei der U11 Theresa Wendt bis 33kg, bei der U13 Riccardo Plocher bis 42kg und Marina Wittmann in der Gewichtsklasse bis 44kg.



Das Foto zeigt alle Teilnehmer von Samstag und Sonntag



Das Foto zeigt die Teilnehmer vom Samstag U17 und U15



Das Foto zeigt die Teilnehmer am Sonntag U13 und U11

### 3.Danvorbereitungstraining



Am Sonntag, 6.April fand das 3.Dan-Training statt. Dieses mal musste jeder alleine trainieren, denn Rudi hatte keine Zeit. Es würde wie üblich wieder Fußball gespielt und danach machte jeder

für sich die Go-kyu und die Kata durch. Es waren heute Keule, Willi Linsmeier, Andre Zenske, Sven Jedlicka, Barbara Warko, Simon Landsdorfer, Sax und Manfred Berger da.

### Vereins-Assistenten-Lehrgang

Am Wochenende vom 12.und 13.April fand in Holzkirchen ein Trainer-Assistenten-Lehrgang statt. Ramona Plocher, Hubert Heigl und Daniel Trapp nahmen an diesem Lehrgang teil. Die Lehrgangsgebühr betrug 30Euro pro Person. Der Lehrgang begann am Samstag um 10.00 Uhr mit einer Begrüßung und Organisation. Um 10.20 Uhr- 11.00 Uhr wurde Gymnastik mit Musik gemacht. Erste Hilfe Maßnahmen, Beratung, Herzmassage usw. machte Franz Liebl BRK von 11.00Uhr – 12.30 Uhr. Dan war bis 14.00Uhr Mittagspause. Nach der Mittagspause wurde besprochen wie man Anweisungen bei Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen bei Kämpfen macht. Aufklärung über Drogen und Merkmale von Drogenabhängigen. Besprechung und Erarbeitung von Grundtechniken Stand und Boden mit Eingangsvarianten und häufigen Fehlern. Von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr war Pause. Danach musste jeder einen Entwurf einer Übungseinheit ausarbeiten. Zum Schluss des Tages war Massage und Entspannungsübungen angesagt. Übernachtet wurde in der Turnhalle. Am Sonntag begann der Tag schon um 8.00 Uhr mit Frühstück. Ab 8.45 Uhr begann der Lehrgang mit Übungen zu den Kampfregeln und der Listenführung. Nach einer Pause wurde Gymnastik und Fallschule mit anschließender Fehleranalyse und Fehlerkorrektur. Nach der

Mittagspause ging es mit Fehlervermeidungen bei methodischen Einführungen ausgewählter Techniken. Um 16.00 Uhr war der Lehrgang mit Abschlussbesprechung und Mattenabbau zuende. Referenten waren Ammer, Marina Brugger, Franz Liebl BRK, Gerhard Seidele, Robert Keil, Tradler KR Obmann Südby., Sven Keidel und Schweiger.

#### **4.Danvorbereitungstraining**

Am Sonntag, 13.April fand das 3.Dan-Training statt. Rudi Dietel trainierte wieder alle Judokas die einen Dan machen wollen. Heute übten wir die Bodentechniken. Also Hebel, Würger und Haltegriffe. Dann wurde wie üblich die Kata durchgemacht und auch die Go-kyu. Es waren heute Keule, Willy Linsmeier, Andre Zenske, Sven Jedlicka, Barbara Warko, Simon Landsdorfer, Sax und Manfred Berger.

Die Fotos zeigen die Teilnehmer beim Üben. Rudi Dietel erklärt einzelne Würfe und Würger.





### **Training in den Osterferien**

In den zwei Dienstagstagen in den Osterferien fand ein Judotraining statt. Der Trainer war Rudi Dielt. Jeder konnte kommen der in den Ferien trainieren wollte. Das Training bezog sich mehr auf Kampf und Dan. Trotz Ferien waren wieder viel beim Training doch keiner vom Freitagstraining beim Sax kam. Wir beschlossen, dass wir am Osterwochenende kein Dan-Training machen aber nächsten Dienstag findet schon das Training statt.

### **Dan Training**

Am Sonntag, 27. April war wieder ein Dan-Training. Dieses mal übte jeder für sich alleine. Die meisten machten die Go-kyu oder die Kata durch. Es waren Michael Höpfl, Stefan Schwingenschlögl, Sax,

Manfred Berger, Sven Jedlicka, Andre Zenske, Willi Linsmeier, Conny Jedlicka da.

### **Kronwinkler Panther-Turnier**

Am Donnerstag, 1. Mai richtete der TSV Kronwinkel das erste Panther-Turnier für die U11 aus. Von uns startete Theresa Wendt in der Gewichtsklasse bis 33kg sie sicherte sich den 3. Platz.



Theresa hält ihren Gegner in Hon-Kesa-gatame



Theresa mit ihrem Bruder Christoph

### **Niederbayernkaderlehrgang**

Am Wochenende 3.-4. Mai fand in Landshut wieder ein Lehrgang statt. Es nahm Ramona Plocher teil.

### **Dan-Training**

Am Sonntag, 4. Mai fand in Mitterfels wieder das Dan-Training statt. Dieses Mal übte wieder jeder selber sein Programm durch. Es waren Stefan Schwingenschlögl, Michael Höpfl, Keule, Willi Linsmeier, Manfred Berger, Sax, Sven Jedlicka, Barbara Warko, Conny Jedlicka, Andre Zenske und Simon Landsdorfer.

### **Dienstag-Training**

Seit einige von Mitterfels den Dan machen wollen wir im Training vom Rudi Dietl viel Techniken, Würger, Haltegriffe usw. eingebaut.

### **Sport nach 1**

Wie jedes Jahr fand in der Mitterfelser Volksschule ein Sporttag statt. Dieses mal am Samstag, 10. Mai. Jeder Verein stellt sich vor. Die Zuschauer können mitmachen und sich informieren. Dieses mal stellten Barbara Warko und Ramona Plocher die Abt. Judo vor. Es kamen die Klassen 1-4. Ramona und Barbara lernten den Kindern O-goshi, Fallen rückwärts, Judorolle vorwärts und Hon-Kesa-gatame.

Die Fotos zeigen Barbara Warko und Ramona Plocher beim vorführen von O-goshi.



### **Dan Training**

Am Sonntag, 18.Mai war wieder ein Dan-Training. Es wurde die Kata, einzelne Würfe geübt. Da waren Michael Höpfl, Stefan Schwingenschlögl, Keule, Sax, Manfred Berger, Willy Linsmeier, Andre Zenske, Conny Jedlicka da.

### **Niederbayrische U13 und Säumerstadttturnier U11**

Am Sonntag, 25.Mai. fand in Grafenau die Niederbayrische Meisterschaft der U13 statt. Christoph Wendt konnte sich heute gegen Daniel Baumann und Tim Erdreich beide Eggenfelden in der Gewichtsklasse plus 50kg. Riccardo Plocher konnte sich den 3.Platz in der Gewichtsklasse bis 42kg sichern. Durch einen Fehler bei der Anmeldung (durch Andrea und Ramona Plocher) startete Thomas Gruber bei den MU11. Zum Glück ist es niemanden aufgefallen. Thomas sicherte sich dann den 2.Platz. Theresa Wendt belegte den 3.Platz. Simon Trapp war wieder ein dankbarer Gegner er wurde fünfter.



Foto zeigt alle Teilnehmer

## 12. Helmut-Baum-Gedächtnisturnier

Am Donnerstag, 29. Mai fand in Rottalmünster das alljährige Vatertagsturnier für die U11 und U13 statt. Es gingen drei Kämpfer an den Start. Dabei konnte sich Riccardo Plocher in der Gewichtsklasse MU13 -46kg den 1. Platz sichern. Christoph Wendt belegte den 3. Platz in der Gewichtsklasse MU13 +50kg und Theresa Wendt den 5. Platz in der Gewichtsklasse FU11 -33kg.



Die Teilnehmer beim Helmut-Baum-Gedächtnisturnier

## Kinder-Aktiv-Fest

Ein Aktionstag von der Hamburg-Mannheimer, in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt, Fachstelle Suchtprävention. Das Ziel dieser Vorstellung: Junge Menschen für sinnvolle Freizeitaktivitäten begeistern. Der Aktionstag fand am 22. Juni von 10.00 bis 18.00 Uhr statt. In der Sportanlage SV Pilgramsberg (Halle und Freigelände).

Auch wir machten bei dieser Veranstaltung mit. Wir teilten Handzetteln mit unseren Trainingszeiten und einen Gutschein für 3mal Probetraining. Es kamen Markus Malschinger, Stefan Schwingenschlögl, Rudi Dietl, Michael Höpfl, Heigl Hubert, Conny und Sven Jedlicka, Gall Hans und Florian, Kristina Hecht, Willy Linsmeier, Andre Zenske, Feigl Stefanie, Bettina und Hirs da. Zu Beginn spielten wir auf einer Wiese Fußball und dann machte jeder alleine Techniken oder schauten sich auf Video die Kata an. Um 14.00 Uhr war dann eine kleine Vorführung in der die Fallschule, Würfe (Kontertechniken, Kombinationen) Haltegriffe und die Kata zum 1. Dan vorgeführt wurde. Danach war nichts mehr los. Einige machten wieder etwas alleine wie das üben der Gürtelprüfungstechniken.





Die Teilnehmer bei der Vorführung. Es fehlen Markus Malschinger, Rudi Dietl, Schwingenschlögl Stefan, Andre Zenske, Willy Linsmeier.



Das übliche Fußballspiel vor dem Training, dieses Mal spielte jeder mit.



Leider mussten wir uns draußen umziehen da es keine Umkleidekabinen gab. Das Foto zeigt Rudi Dietl.



Jeder übte für sich, die einen kämpften die anderen machten Würfe.



Sogar die Kleinen waren sehr aktiv bei der Vorführung



Es wurde sogar schon Judo ausprobiert, sie waren total fasziniert.

**JUDO KOMM ZU UNS**

Im Judo gibt es ideale Übungspartner

Hier erlernt man die Abwehr bewaffneter Angriffe

Judo verbessert die Figur

Judo macht müde

Judo ist für Kleine gut

Sporttreiben erhält die Gesundheit

Judo ist für Große gut

Judoweltkämpfeisen führen in alle Länder der Welt

### **Südbayerische U13**

Am Samstag den 28.06.2003 veranstaltete der 1.JC Passau die Südbayerische Einzelmeisterschaft MU13. Vom TSV Mitterfels waren nur zwei Kämpfer startberechtigt, Christoph Wendt und Riccardo Plocher. Riccardo Plocher schied in der Gewichtsklasse - 46kg (eine Gewichtsklasse höher als bei der Niederbayrischen) durch zwei Niederlagen leider vorzeitig aus. Etwas besser erging es Christoph Wendt, in der Gewichtsklasse + 50kg konnte er gleich den ersten Kampf gegen Husel Oliver (3.platzierter aus Schwaben ) mit zwei Punktbewertungen klar mit 10 : 0 für sich entscheiden. Leider traf Christoph im zweiten Kampf, auf ein echtes Schwergewicht und zwar Alert Alexander (Oberbayerischer Vizemeister mit über 70kg) und er musste sich durch Ippon geschlagen geben. Nun galt es, sich in der Trostrunde für die Bayerische Einzelmeisterschaft zu qualifizieren. Zum dritten Kampf an diesem Tag traf Christoph auf Zott Daniel (ebenfalls 3.platzierter aus Schwaben) einen gleichwertigen Gegner. Christoph konnte mit einem Yuko (5 Punkte) für sich holen, leider glich Daniel ebenfalls durch Yuko aus. Durch eine zweifelhafte Schiedsrichter Entscheidung erhielt Daniel einen Punkt für einen Haltegriff, welcher sofort wieder aufgelöst wurde. Nun war Christoph mit 6 : 5 Punkten im Rückstand, konnte aber wieder einen Yuko ansetzen und gewann somit mit 10 : 6 Punkten seinen zweiten Kampf. Im vierten Kampf traf Christoph nun auf Schmieder Sebastian (5.platzierter aus Schwaben) auch hier brachte wieder eine etwas zweifelhafte Schiedsrichter Entscheidung den Sieg für Sebastian. Aber trotzdem erreichte Christoph den siebten Platz, und so mit die Qualifikation zur Bayerischen Meisterschaft. Diese findet am 12.07.2003 in Neustadt/ Aisch statt.

Die Fotos zeigen Christoph Wendt bei seinen Kämpfen.





### **Kata-Lehrgang für hohe Dangrade**

Zu einem Kata Lehrgang für hohe Dangrade lud das Prüfungswesen Bayern am Sonntag, den 06. Juli nach Altdorf ein. Dass hiermit eine weitere Lücke im Bereich der Danvorbereitungslehrgänge geschlossen wird, zeigt die hohe Teilnehmerzahl. An die zwanzig Judoka waren erschienen, um in anstrengenden sechs Stunden ihre gewünschte Kata zu trainieren.

Armin Hausmann und Stefan Maetschke stellten die Goshin-jitsu-no-kata in allen Variationen vor. Stefan Bernreuther und Henry Schott betreuten die zweite gut besuchte Gruppe mit Juno-kata und Sven und Jens Keidel widmeten sich den wenigen Judoka, die sich für Itsutso-no-kata und Koshiki-no-kata interessierten.

Schön zu sehen war auch die große Beteiligung an Funktionären und

Mitgliedern des Danprüferteams. Ein ähnlicher Lehrgang wird im Herbst wiederholt werden.



Judoka beim üben der Itsutso-no-kata (links), Juno-kata (mitte) und Goshin-jitsu-no-kata (rechts)

### **Niederbayernkaderlehrgang**

Am Sonntag, 6. Juli fand in Passau wieder ein Lehrgang für den weiblichen und männlichen Niederbayernkader statt. Von Mitterfels nahm Ramona Plocher teil. Trainer waren Wolfram Attenberger und Wolfgang Doffek.

### **Bayerische U13**

Am Samstag, 12. Juli fand in Neustadt/Aisch die Bayerische Einzelmeisterschaft teil. Von uns startete nur Christoph Wendt in der Gewichtsklasse plus 50kg. Er hatte 13 Teilnehmer in seiner Gewichtsklasse und wurde 9ter. Fotos zeigen Teilnehmer bei der Bayerischen und Christoph Wendt beim Kämpfen.



### Gürtelprüfung

Am Samstag, 12. Juli fand in Konzell die 3. Gürtelprüfung statt. Prüfer waren Rudi Dietl und Michael Höpfl. Insgesamt waren es 19 Teilnehmer. Die Prüfung zum 8. Kyu legte Hönninger Anja ab. Krottenthaler Michael, Köppl Christoph, Schmuderer Anna, Bühr Sahra, Krottenthaler Melissa, Stahl Alexander, Bühr Moritz, Rehm Michael und Eggebett Thomas legten die Prüfung zum 7. Kyu ab. Gruber Thomas, Omasmeier Christina, Holzinger Michaela Fuchs Daniel und Wendt Theresa legten die Prüfung zum 6. Kyu ab. Haimler Tobias machte als einziger die Prüfung zum 5. Kyu. Gall Florian die Prüfung zum 3. Kyu und Plocher Ramona und Hecht Kristina legten die Prüfung zum 2. Kyu ab. Jeder bestand die Prüfung. Das Foto zeigt die Prüflinge.



### Südbayrische Meisterschaft Männer und Frauen

Am 13. Juli fand in Königsbrunn die offene Südbayrische Meisterschaft statt. Von uns startete Manfred Berger in der Gewichtsklasse bis 73kg. Er wurde 9ter. Stefan Schwingenschlögl kämpfte in der Gewichtsklasse bis 90kg und belegte den 2. Platz. Stefan Schwingenschlögl qualifizierte sich auf die Bayrische Meisterschaft.

### Rene-de-Smet-Pokal

Am Samstag, 19. Juli fand in Schwabach Mittelfranken der Rene-de-Smet-Pokal statt. Niederbayern belegte den 5. Platz. München gewann das Turnier vor Oberbayern - Mittelfranken und Unterfranken wurde Dritter. Von uns startete für Niederbayern Plocher Riccardo in der Gewichtsklasse bis 46kg.

### Die Tabelle der Kämpfe:

POOL A				POOL B			
	Punkte	Siege	Platz		Punkte	Siege	Platz
Unterfranken	6	38	1	München	4	34	2
Oberbayern	4	37	2	Schwaben	0	23	4
Niederbayern	2	33	3	Mittelfranken	6	41	1
Oberpfalz	0	12	4	Oberfranken	2	20	3

		Punkte	Siege			Punkte	Siege
U. franken	Obb	2:0	12:8	München	Schwaben	2:0	11:9
Ndb	Obpf.	2:0	14:6	M. franken	O. franken	2:0	16:3
U. franken	Ndb	2:0	11:9	München	M. franken	0:2	9:10
Obb	Obpf	2:0	19:1	Schwaben	O. franken	0:2	9:11
U. franken	Obpf	2:0	15:5	München	O. franken	2:0	14:6
Obb	Ndb	2:0	10:10	Schwaben	M. franken	0:2	5:15

**Halbfinale:**

	<b>Siege</b>	<b>UBW</b>
Unterfranken : <b>München</b>	10:10	81:87
Mittelfranken : <b>Oberbayern</b>	10:10	99:109

**Finale:**

	<b>Siege</b>	<b>UBW</b>
<b>München</b> : Oberbayern	11:9	96:120

Die Fotos zeigen die männliche Jugend vom Niederbayernkader beim Kämpfen.







### Bayernpokal

Am Sonntag, 20.Juli fand in Schwabach der Bayernpokal statt hier darf auch die letzte Altersklasse der U13 starten. Niederbayern belegte den 7.Platz. Oberbayern gewinnt hauchdünn das Turnier vor Mittelfranken - Oberfranken und Oberpfalz wurde Dritte. Bei uns startete Ramona Plocher bis 78kg für Niederbayern.

### Tabelle der Kämpfe:

Pool A				Pool B			
	Punkte	Siege	Platz		Punkte	Siege	Platz
Oberpfalz	4	33	2	Ndb	0	25	4

Schwaben	0	14	4	O.franken	4	26	2
M.franken	5	34	1	Obb	6	38	1
München	3	33	3	U.franken	2	24	3

		Punkte	Siege			Punkte	Siege
Oberpfalz	München	11:8	113:74	Ndb	Ufr	9:10	93:100
Schwaben	M.franken	5:14	50:140	Ofr	Obb	6:13	66:133
Oberpfalz	Schwaben	14:5	142:42	Ndb	Ofr	9:10	95:109
M.franken	München	9:9	87:87	Obb	Ufr	14:5	141:52
Oberpfalz	M.franken	8:11	81:99	Ndb	Obb	7:11	78:112
Schwaben	München	4:14	38:137	Ofr	Ufr	10:9	100:104

### Halbfinale

	Siege	UBW
<b>Mittelfranken</b> : Oberfranken	14:4	142:38
<b>Oberbayern</b> : Oberpfalz	10:9	100:89

### Finale:

<b>Mittelfranken</b> : <b>Oberbayern</b>	9:9	91:101
--	-----	--------

### Bayrische Meisterschaft Männer

Am Sonntag, 20.Juli fand in Weiden die Bayrische Meisterschaft statt. Stefan Schwingenschlögl startet in der Gewichtsklasse bis 90kg und belegte den 5.Platz. Er qualifizierte sich auf die Süddeutsche Meisterschaft.

### Dantraining

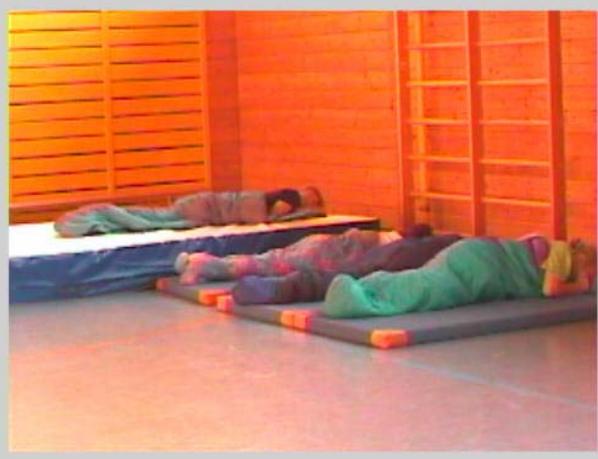
Jeden Sonntag trainieren die Mitterfelser für den Dan. Jeder Trainiert für sich alleine und leider sind nicht alle immer regelmäßig im Training.

### **Freizeitwochenende**

Am ersten Wochenende in August also 1.-3. August fand in Konzell wieder ein Sportwochenende statt. Dieses Mal wurde in der Turnhalle übernachtet. Das Wochenende kostet 20Euro pro Person. Zum Essen (in der Früh, Mittag und Abend) mussten wir mit dem Fahrrädern in das Gashaus Werner in Streifenau fahren. Wir trafen uns um 18.00Uhr in Konzell bis alle kamen spielten wir Volleyball und gingen dann zum Abendessen. In der Früh vom Samstag trainierten wir in der Judohalle für den Dan (auch auf Weichboden Matten). Und am Nachmittag fuhren wir mit den Autos nach Straubing ins Freibad. Dort konnte jeder machen was er wollte (sonnen, plantschen, schwimmen usw.) Am Sonntag fuhren wir dann noch zu einem Zweiradmuseum. Dort sah man Fahrräder und Motorräder von 1800 bis zum 20.Jahrtausend. Am Abend spielten wir Beachvolleyball, Fußball, Basketball. Diese Jahr waren dabei: Rudi Dietl, Trapp Daniel und David, Plocher Ramona, Mario und Marco, Höpfl Michael und Stefan, Markus Malschinger, Willy Linsmeier, Barbara Warko, Conny Jedlicka, Andre Zenske, Stefanie Feigl, Veronika Bauer, Hubert Heigl, Simon Landsdorfer, Schwingenschlögl Stefan und Lisa.

Die Fotos zeigen die Teilnehmer bei den Aktivitäten, beim schlafen, aufm Weg zum Essen und die Gruppe die das ganze Wochenende durchmachte.









So fertig sah Hubert nach dem Wochenende aus 😊



### **Volkfest**

Am Dienstag, 12. August trafen sich die Mitterfelser wieder aufm Volkfest. Wir gingen zum Bauer Heinerl, wo Rudi Dietl Birmakerl gekauft hat. Nach einem Aufenthalt im Bierzelt gingen wir durchs

Volksfest. Es wurde mit Free Fall, Roll Over, Autoskooter, Top Spin, Fünfer Looping, usw. gefahren. Es waren Rudi Dietl, Michael Höpfl, Aiterhofener (Edenhofer Sabrina mit Eltern), Plocher Ramona und Marco, Simon Landsdorfer, Andre Zenske, Conny Jedlicka, Barbara Warko, Hubert Heigl, Manfred Berger, Markus Malschinger mit Freundin, Berli, Willy Linsmeier mit Frau dabei.

## Judo-Weltmeisterschaften in Osaka / Japan

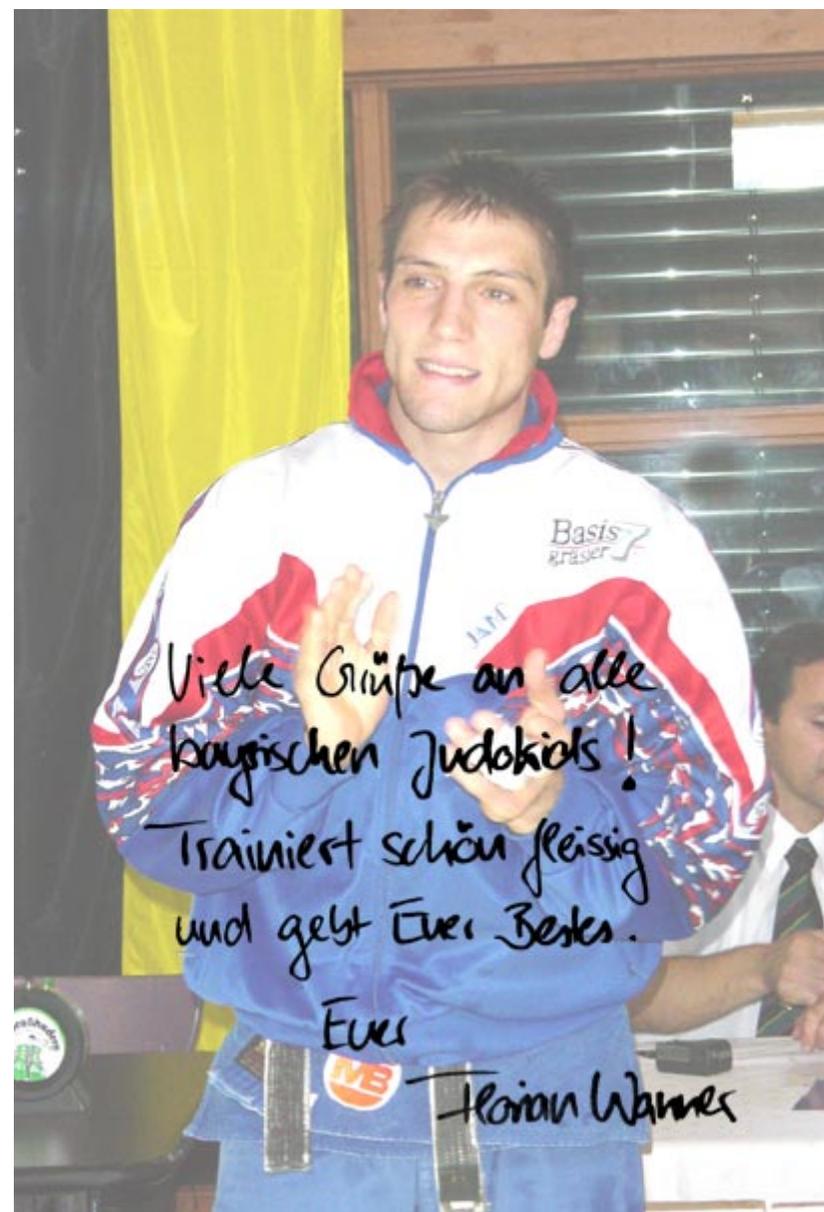
Das DJB-Team bei der WM in Osaka/Japan (11. bis 14. September 2003):

### Frauen:

-48 kg Julia Matijass (Osnabrück) - *Platz 5*  
-52 kg Raffaella Imbriani (Ettlingen) - *Platz 3*  
-57 kg Yvonne Bönisch (Potsdam) - *Platz 3*  
-63 kg Anna von Harnier (Böblingen) - *Platz 3*  
-70 kg Annett Böhm (Leipzig) - *Platz 3*  
-78 kg Uta Kühnen (Berlin) - *Platz 7*  
+78 kg Sandra Köppen (Brandenburg) - *Platz 5*  
Open Beinroth

### Männer:

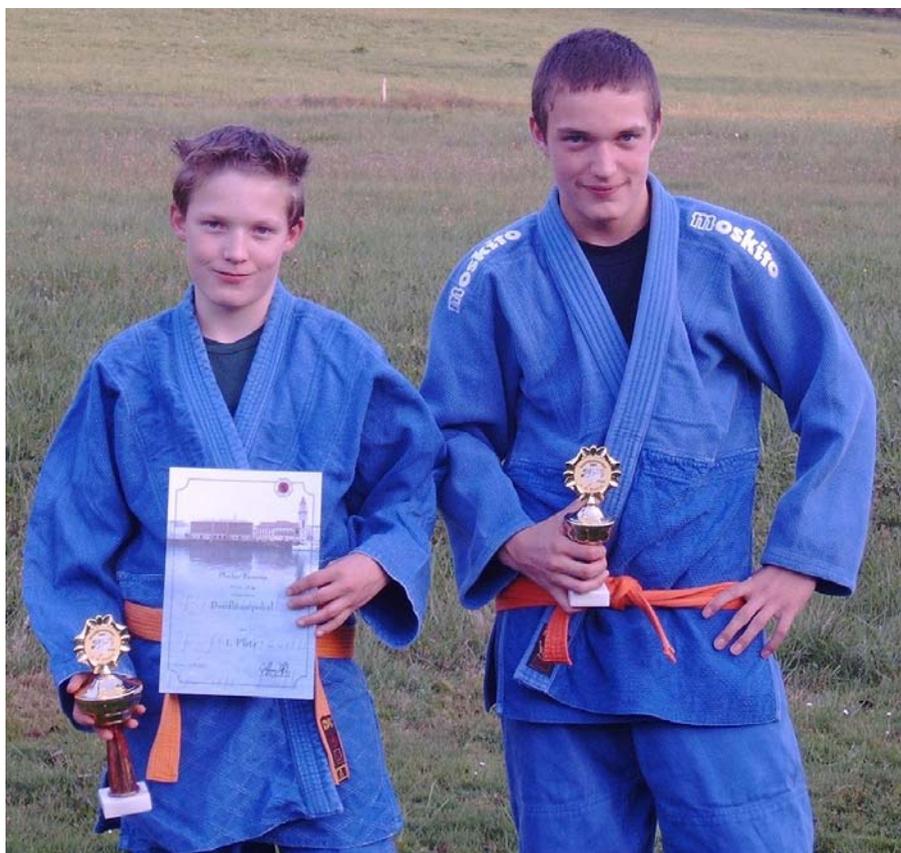
-60 kg Oliver Gussenberg (Osnabrück) - *Platz 5*  
-66 kg kein DJB-Kämpfer  
-73 kg kein DJB-Kämpfer  
-81 kg *Florian Wanner* (Großhadern) - *Platz 1*  
-90 kg *Gerhard Dempf* (Großhadern)  
-100 kg *Michael Jurack* (Abensberg) - *Platz 7*  
+100 kg Frank Möller (Marzahn) - *Platz 5*  
Open Möller



### **Dreiflüsse -Pokal-Turnier**

Am Wochenende 13. und 14. September fand in Passau das alljährliche Dreiflüsse- Pokal- Turnier für die U13, U15, U17, Männer und Frauen statt. Dieses Jahr kämpfte die U13 und U15 männlich und weiblich am Samstag. Es starteten bei den U 13: Riccardo Plocher bis 46kg er belegte den ersten Platz und bei den U15: Marco Plocher bis 66kg er belegte den dritten Platz. Am Sonntag starteten bei den U17: Heimerl Markus bis 50kg der durch Kampflös den ersten Platz belegte. Da er nicht umsonst nach Passau fahren wollte mischte er in der Gewichtsklasse bis 55kg mit. Hier belegte er den 7.Platz. Mario Plocher und Hubert Heigl kämpften in der Gewichtsklasse bis 66kg. Hubert Heigl verlor gegen Mario Plocher bei den Kampf um Platz 3. So belegte Mario Plocher Platz 3 und Heigl Hubert Platz 5. Ramona Plocher kämpfte in der Gewichtsklasse bis 78kg und belegte den 1.Platz. Bei den Männern verlor Stefan Schwingenschlögl im Finale gegen Jürgen Neumaier in der Gewichtsklasse bis 90kg und belegte den 2.Platz und bei den Frauen belegte Conny Jedlicka in der Gewichtsklasse bis 63kg den 5.Platz.





Die Fotos zeigen die Teilnehmer am Dreiflüsse-Pokal-Turnier.

### **Klein, aber fein! "Niederbayerische" U15 und Senioren in Straubing-Aiterhofen**

Die Kampfgemeinschaft Straubing-Aiterhofen war Ausrichter für die Niederbayerischen Judomeisterschaften der Altersklassen U15 weiblich und männlich sowie für Frauen und Männer, wobei in der Seniorenklasse auch Jugendliche ab dem Jahrgang 1986 als Doppelstarter teilnehmen konnten. Das Turnier war am 21. September. Leider schien sich auch in Aiterhofen der Trend fortzusetzen, dass immer weniger Jugendliche und auch Eltern bereit sind, sich konsequent in ihrer Sportart und im Wettkampfgeschehen zu engagieren, so dass die gute Organisation der Straubinger nicht mit der zu erwartenden Teilnehmerzahl belohnt wurde.

So gingen in der Jugendklasse U15 der Jahrgänge 89/90, in der es noch vor wenigen Jahren auf der Matte nur so wimmelte, und die meisten Gewichtsklassen um die 15 Teilnehmer aufwiesen, insgesamt nur etwa 60 Jugendliche an den Start.

Die Kehrseite dieses Trends ist, dass offensichtlich zumeist nur die motiviertesten Sportler durchhalten, so dass sich dadurch ein allgemein höheres Niveau in Bezug auf Technik und Kondition einstellt.

Der Bezirksvorsitzende Jürgen Neumaier bedauerte die geringe Beteiligung, wünschte aber zu Beginn der Kämpfe Aktiven wie Zuschauern nichtsdestotrotz "schönes Judo". Die Mädchen und Jungs, die sich zumeist von Kaderlehrgängen und Turnieren bestens kennen, gaben ihr Bestes, um dies auch zu bieten und natürlich auch, um sich für die Gebietsmeisterschaften zu qualifizieren.

Bei den anschließenden Wettkämpfen der Damen und Herren ging's dann nicht mehr um eine Qualifikation, sondern ausschließlich um Niederbayerntitel und Trophäen. Die offizielle Meisterschaftsserie der Senioren hatte nämlich schon vor etlichen Wochen mit den offenen

Südbayerischen Meisterschaften ihren Anfang genommen, so dass es bei der anschließenden "Niederbayerischen" nur um den rein bezirksinternen Vergleich ging.

Auch bei den Erwachsenen hatten die Helfer der Straubinger Kampfgemeinschaft in der schmucken Turnhalle der Aiterhofener Grundschule alles bestens vorbereitet und, ebenso wie bei der Jugend U15, für die Erstplatzierten jedes Klassements ansehnliche Pokale bereit gestellt.

Bei den Damen war das Feld äußerst dünn besetzt, so dass hier einige für den Siegerpokal nicht ins Schwitzen kamen. Auch bei den Herren ließ die Teilnehmerzahl zu wünschen übrig, auch wenn hier in ein paar Gewichtsklassen, wie etwa in der untersten -60 kg, eine erstaunliche Teilnehmerhäufung zu verzeichnen war.

Für besondere Spannung und Begeisterung sorgte ein Vorrundenduell in der Gewichtsklasse -90 kg, bei dem der Bundesligakämpfer Sebastian Hölzl auf den Landesligastarter Herbert Heyne von der DJK Sonnen traf. Was für viele schon vor Kampfbeginn eine eindeutige Sache für den Routinier Hölzl zu sein schien, entwickelte sich zu einer spannenden Begegnung, bei der Heyne den Bundesligacrack zuweilen in arge Bedrängnis brachte. Eine spektakuläre und superflinke Wurftechnik mit Überrollen brachte beide Judoka zu Fall - zu schnell für die Kampfrichter, die auch nach ausgiebigen Beratungen zu keinem Ergebnis kamen, von wem den der Wurfansatz nun ausgegangen war, so dass es dafür für keinen der beiden Kontrahenten eine Wertung gab. Letztendlich konnte Hölzl seinen Punktvorsprung über die Zeit bringen.

Zu guter letzt seien noch die besonders ansprechend gestalteten Urkunden dieser Meisterschaft zu erwähnen, die sich wohlthuend vom oft eintönigen Urkundenallerlei abheben und die Regionales mit der Sportart verbinden: Neben einem Stadtpanorama von Straubing und den Gemeinde- und Landkreiswappen ist auch eine Wurfscene in die

Urkunde integriert.



Die Ergebnisse der Mitterfelser:

### **U15**

- 35kg Sacher Markus 2.Platz
- 55kg Altmann Patrick 2.Platz
- 60kg Plocher Marco 1.Platz
- Höpfl Stefan 2.Platz

-73kg Dietl Florian 1.Platz

### **Frauen**

-70kg Plocher Andrea 1.Platz

### **Männer**

+100kg Trapp Daniel 2.Platz

## **Dan Vorbereitungslehrgang in Ingolstadt am 21. September 2003**

Sehr früh beginnt die Herbstsaison auch für die Judoka, welche sich auf den nächsten Dangrad vorbereiten. Zum ersten Lehrgang nach Ingolstadt kamen 37 interessierte Sportler. Eine beachtliche Zahl. Ausrichter war diesmal der TV Ingolstadt, der in seiner Sporthalle ausreichend Matten zur Verfügung stellen konnte. Hier finden auch die folgenden drei Vorbereitungslehrgänge statt - dies sei hier noch einmal explizit erwähnt, da Ingolstadt ja durch seine vielen Judovereine auffällt und die Örtlichkeiten von Lehrgang zu Lehrgang wechseln.

Thema waren diesmal alle Standtechniken, was die Würfe der Go-kyo und außerhalb derselben beinhaltet. Außerdem wurden Konter- und Kombinationstechniken vom Lehrgangsleiter Sven Keidel klar dargestellt, die erfahrungsgemäß vor allem beim 2. Dan einen Schwerpunkt bilden. Sven ließ dabei immer wieder seine Erfahrungen als Zuschauer der diesjährigen Weltmeisterschaften in Japan einfließen, was sicher zur Lebendigkeit des Lehrgangs beitrug. Zusätzlich wurde das Wahlfach Judo (nicht Selbstverteidigung) für den 1. und 2. Dan erörtert.

Die Judoka standen somit vier Stunden mit viel Eifer auf der Matte und es konnten wohl alle Fragen geklärt werden. Die Fortsetzung mit dem Lehrgang für Bodentechniken ist an gleicher Stelle am 12. Oktober angesetzt.

Der Lehrgang begann um 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Von uns nahm Rudi Dietl, Michael Höpfl, Stefan Schwingenschlögl, Barbara Warko, Simon Landsdorfer, Berger Manfred, Conny Jedlicka, Andre Zenske, Keule, Willi Linsmeier und Sax teil. Trainer war Sven Keidel. Bei den Kontertechniken und Kombinationen muss der Uke angreifen als ob der einen Kampf machen will. Wir merkten, das Rudi Dietl die meisten Würfe uns genauso gelernt hat wie es die Prüfer sehen wollen.

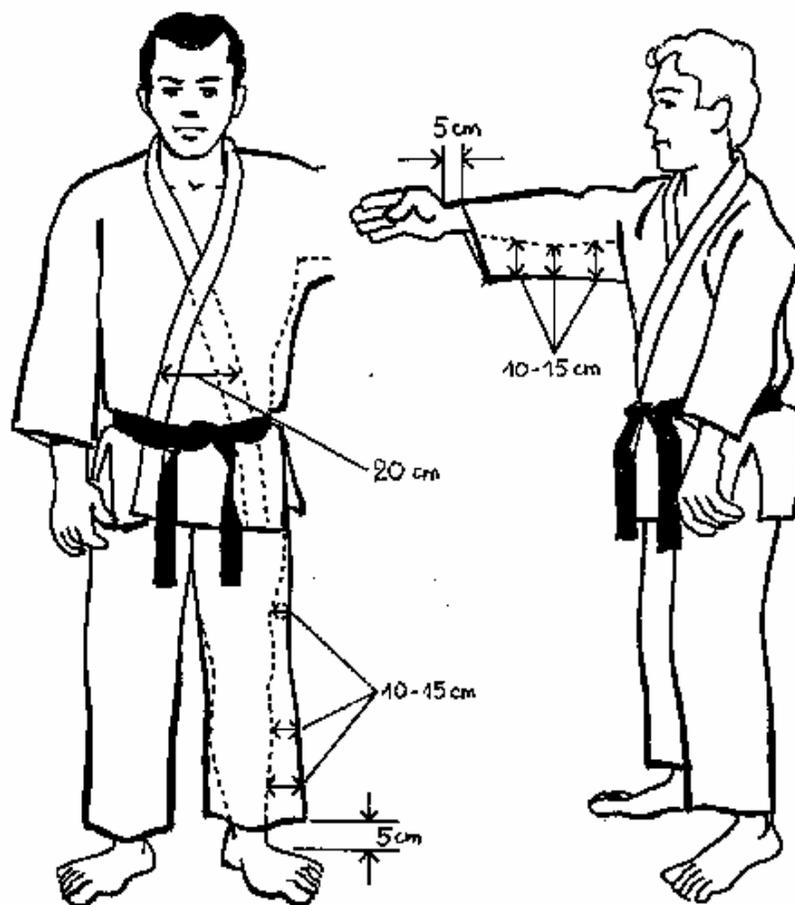
## **Südbayrische Meisterschaft U15**

Am Samstag, 27. September richtete der TSV Mainburg die Südbayrische Meisterschaft für die männliche Jugend U15 aus. Von uns startete Simon Landsdorfer in der Gewichtsklasse bis 55kg und Marco Plocher in der Gewichtsklasse bis 60kg. Simon Landsdorfer belegte den 9. Platz, Dietl Florian bis 73kg belegte den 5. Platz und Marco Plocher den 5. Platz und somit qualifizierte er sich auf die Bayrische Meisterschaft.

## **Kampfrichterlehrgang für Dananwärter**

Am Sonntag, 28. September fand in Karlstadt bei Würzburg der Kampfrichterlehrgang statt. Die Lehrgangsleitung war Norbert Bickel aus Unterfranken und Jürgen Greiner aus Oberfranken. Es fuhren Barbara Warko, Andre Zenske und Conny Jedlicka hin. Der Lehrgang begann um 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr. Schwerpunkte waren: Strafen, Osai-Komi und Mattenrand-Situationen.. Insgesamt waren es 14 Teilnehmer. Es wurde auch der Judoanzug besprochen wie die Jacke sein musste und das die Hose keine Aufnäher haben darf. Wir

erfahren auch das es ab nächstes Jahr neue Alterklassen gibt. Hier ist ein Bild wie ein Judoanzug ausschauen muss.



### **Zwiesler Pokalturnier**

Am Sonntag 5.Oktober fand in Zwiesel das Pokalturnier für die U11 und U13 statt. Von uns startete nur Riccardo Plocher in der Gewichtsklasse bis 46kg und belegte den 2.Platz

### **Dan Vorbereitungslehrgang Selbstverteidigung in Peiting**

Zum zweiten Selbstverteidigungslehrgang für Südbayern in diesem Jahr 11.Oktober fanden sich erfreulicherweise sehr viel mehr Judoka ein: 23 Teilnehmer trafen sich in Peiting, um aus Spaß an den gebotenen Techniken oder zur Vorbereitung auf die Danprüfung auf die Matte zu gehen. Auch uns, den Lehrgangleitern Jens und Sven Keidel, hat es großen Spaß gemacht.

Der erste Teil bestand aus dem gesamten SV Prüfungsprogramm für die Kyugrade. Judotechniken aus anderen Situationen (Möglichkeiten der Selbstverteidigung). Hierbei haben wohl alle Judoka viel für ihre Judoausbildung mitnehmen können, denn gerade bei Angriffen, die nicht so häufig geübt werden, wie Schlägen, Tritten oder Umklammerungen kann man viel in Bezug auf korrekte Ausführungen, Hebelverhältnisse und richtigen Stand lernen.

Im Anschluss daran stand die Goshin-jitsu-no-kata auf dem Programm. Während die erste Gruppe sehr detailliert gezeigt wurde, kümmerten sich Jens und Sven gleichzeitig auch um die Judoka, die sich zum zweiten oder höheren Dangrad vorbereiteten und lehrten ebenso in Einzelfällen die restlichen Gruppen der Kata. So wurden auch die letzten Unstimmigkeiten geklärt und die Teilnehmer fühlten sich hoffentlich gut auf ihre Prüfung vorbereitet. Von uns nahmen Barbara Warko, Simon Landsdorfer, Andre Zenske und Conny Jedlicka teil.



### **Süddeutsche Meisterschaft Männer**

Am Samstag, 11. Oktober fand in Nürtingen die Süddeutsche Meisterschaft statt. Von uns startete Stefan Schwingenschlögl. Er belegte in der Gewichtsklasse bis 90kg von 14 Teilnehmern den 7. Platz. Leider qualifizierte er sich nicht auf die Deutsche Meisterschaft.

### **Bayrische Meisterschaft U 15**

Am Samstag, 11. Oktober richtete der TSV Grafenau die Bayrische Meisterschaft der U 15 aus. Hier startete Marco Plocher in der Gewichtsklasse bis 60kg. Er belegte von 16 Teilnehmern den 9. Platz und Dietl Florian kämpfte in der Gewichtsklasse bis 73kg und belegte den 9. Platz von 10 Teilnehmern.

### **Dan Vorbereitungslehrgang Bodentechnik in Ingolstadt**

Schade, dass der zweite Teil am 12. Oktober der Reihe Danvorbereitungslehrgänge etwas schwächer besucht war als sein Vorgänger. Denn gerade die Bodentechniken gehören oft zu den Problemfällen der letzten Danprüfungen. Für die anwesenden 24 Teilnehmer jedoch war genug geboten. Jens und Sven Keidel steckte zwar der tags zuvor gehaltene Lehrgang noch in den Knochen, doch konnte sicher jeder Judoka viel für sein Judo mit nach Hause nehmen.

Da waren zunächst die systematische Darstellung aller geforderten Bodentechnikgruppen mit jeweils mehreren Beispielen. Wo immer möglich legten die Keidel-Brüder Wert auf aktuelle Wettkampftechniken. Im zweiten Teil wurde die Kreativität der Judoka etwas mehr beansprucht, denn der Bereich der Komplexaufgabe bietet jedem Sportler die Möglichkeit sein eigenes Judorepertoire darzustellen. Jens und Sven Keidel gaben nur wenige Beispiele, zeigten aber klar worauf das "Erarbeiten" und die

Übergänge vom Stand in die Bodenlage abzielen. Auch die Problematik der komplexen Lösungen für den 3. Dangrad wurde angesprochen und klar definiert.

Abschließend wurde noch einmal betont, dass gerade beim Ausführen der Bodentechniken großer Wert auf Exaktheit und die vielen Kleinigkeiten gelegt werden sollte, was gutes technisches Judo so schön macht. Von uns nahmen Berger Manfred, Michael Höpfl, Andre Zenske und Conny Jedlicka teil.



### **Kata-Lehrgang in Ingolstadt am 19. Oktober 2003**

In Vorbereitung auf die Ende November / Anfang Dezember angesetzten Danprüfungen fand in Ingolstadt der nächste Dan-Lehrgang statt. Thema: Kata Teil 1. Da diesmal hauptsächlich Aspiranten zum 1. Dan angereist waren wurde natürlich die Nage-No-Kata ausführlich unterrichtet. Den drei Interessenten der Gonosen-No-Kata stand Sven Keidel mit hilfreichen Tipps zur Seite. Die anderen 23 Judoka erhielten detailliert Einblick in die ersten drei Gruppen Te-

Koshi- und Ashi-waza. Hierbei wurden nicht nur wichtige Kleinigkeiten zum Verständnis der einzelnen Techniken vermittelt sondern auch die Gesamtidee der Kata und das dazugehörige Zeremoniell aufgezeigt. Vieles davon resultiert auch aus den Erfahrungen der vergangenen zwei Jahre und die in diesem Zeitraum abgehaltenen Prüfungen. Ziel ist es sicherlich den Judoka konkrete Hinweise an die Hand zu geben, wie sie ihr Judo verbessern können, um negative Erlebnisse bei Prüfungen zu vermeiden. Trainer waren Sven und Jens Keidel. Von uns nahmen Barbara Warko, Berger Manfred, Sax, Stefan Schwingenschlögl, Andre Zenske und Conny Jedlicka teil.

### **5. Oberbayerisches Judowochenende mit Han Ho San**

„Matte frei“ für Han Ho San

Die Oberbayerische Judofamilie trifft sich in Holzkirchner TuS-Halle

Für das letzte Oktoberwochenende 25.-26. Oktober lud der Judobezirk Oberbayern wieder nach Holzkirchen: Dessen Breitensportbeauftragter Wolfgang Ammer und seine rührige Judoabteilung des TuS konnten nun bereits zum 5. Mal ihre Gäste – Breiten- und Leistungssportler aus ganz Südbayern – zu einem zweitägigen Judolehrgang begrüßen und ihnen ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm bieten. Übernachtet wurde in der Halle. Von uns nahmen Ramona, Marco, Mario und Riccardo Plocher, Andre Zenske und Conny Jedlicka teil. Schon zu Beginn hatten die insgesamt ca. 90 Teilnehmer die Qual der Wahl: Verteilt auf die drei Abteile der 3-fach-Turnhalle konnten Darbietungen zu den Themenbereichen „Bewegtes Judo“ (Referent Gerhard Steidele vom BJV, Träger des rot-weißen 7. Dan), „Tai-otoshi“ (dargeboten von A-Trainer Robert Keil) oder „Judo-Fitness“ (präsentiert von Gisbert Schweiger, Breitensportreferent des BJV) besucht werden. Alle

Mitterfelser gingen zu Gerhard Seidele der den 7. Dan hat. Beim ihm lernten wir, wie man sich richtig hinsetzt und noch Bewegungen (z.B. die Faust muss zum Kopf, damit ein Wurf richtig funktioniert). Die Mittagspause konnte „konventionell“ bei Speis und Trank verbracht, wahlweise aber auch durch eine entspannende Massage angereichert werden, die die Holzkirchner Physiotherapeutin Marina Brugger während des gesamten Lehrgangs anbot. Solchermaßen vorbereitet feierte die Judo-Gemeinde den Highlights des Nachmittags entgegen: Die Trennvorhänge hoben sich und gaben den Blick auf stattliche 600 m<sup>2</sup> Mattenfläche frei – passende Arena für die Darbietungen des Star-Referenten Han Ho San, seines Zeichens Ehrenbundestrainer, unter dessen Ägide während langer 35 Jahre deutsche Olympiasieger, Welt- und Europameister reiften, seines Zeichens weiterhin höchstgraduierter Judoka Deutschlands, versehen mit dem Rotgurt, dem 9. Dan! „Alles klar?!“ Beginnend mit seinem asiatisch- gelassen vorgetragenen Lieblingsspruch führte der Meister sein Programm durch. Wir mussten und ca. 45Min volle Power aufwärmen (schnell Laufen, sich mit den Händen am Boden ziehen, mit den Füßen schieben usw.) das ganz schön an unserer Kondition zerrte. Nachdem Aufwärmen zeigte er seine atemlos lauschenden Zuhörer in die neuesten Standtechniken des Judosports ein, und ein ebenso begeistertes Publikum konnte sich im Anschluss daran ausführlich über Techniken des „Übergang vom Stand in den Boden“ instruieren lassen und diese auch praktisch erproben. Teil drei dieser Präsentation von Meisterhand sollte am Sonntagmittag das Wochenende beschließen, und nahezu alle Lehrgangsteilnehmer waren sich über die Außerordentlichkeit des Gesehenen und Erlebten einig: die Darbietungen von Han Ho San hatten den Charakter einer Sternstunde für alle Judo-Begeisterten! Nicht minder interessant jedoch das restliche Rahmenprogramm: Samstagabend konnten Interessierte sich selbst in den Grundbegriffen der Massage üben oder entspannt ein Judo-Video genießen. Oder wäre es nicht doch am

besten gewesen, sich den Vortrag über „das DO in der Japanischen Kultur“ anzuhören? .....Jedenfalls brachte die Holzkirchner Japanisch-Lehrerin Ulrike Rössle mit ihren Ausführungen ihren Zuhörern die Komplexität und Vielfalt des Judo-Sports näher („Do“ = Ziel, Richtung in der Erziehung, Bestandteil bekannter Begriffe wie Budo, Aikido, Budo und eben Judo.....). Wir entschieden uns alle für die Massage. Marina Brugger erklärte die einzelnen Techniken genau so dass wir keine oder wenige Probleme hatten sie nachzumachen. Der Partner genoss es sichtlich. Um 21.30 Uhr war der erste Tag zuende. Wir hatten dann bis um 23.30 Uhr zeit zur freien Verfügung. Manche gingen Essen, die anderen schauten sich ein paar Judovideos an. Um 24.00 Uhr war Hallenruhe. Wir mussten schon früh aufstehen, denn das Training begann schon um 9.00Uhr. Wir erfuhren beim Frühstück das Riccardo Plocher am Knie verletzt ist und deshalb an diesem Tag bei keinem Training mitmachen darf. Und auch der Sonntagmorgen brachte noch einmal Mitmach-Möglichkeiten bei „Judo-kata“ (dargestellt von Judo-Prüfungsreferent Sven Keidel), einem Selbstverteidigungskurs von Klaus Hoier, der wie alle anderen Angebote gut angenommen wurde und Gisbert Schweiger (Judo-Fitness). Diesen mal ging Ramona Plocher zu Selbstverteidigung, Marco und Mario Plocher zu Judo-Fitness und Andre Zenske und Conny Jedlicka zu Kata. In der SV machten sie viele Techniken durch die man bei den Kyu-Prüfungen braucht. Bei der Judo-Fitness wurden Spiele usw. gemacht und bei Kata machten wir ein Teil der Bodenkata, dann durften wir eine Kurzkata zusammenstellen und zum Schluss machten wir noch ein Teil der SV-Kata. Nach ca. 30Minuten Pause ging es dann mit Han Ho San weiter. Wir wärmten uns heute die meiste Zeit nur mit dem Partner auf. Heute waren die Bodentechniken dran, doch leider brauchten wir zu viel zeit schon für das Aufwärmen sodass die Bodentechniken zu kurz kamen. Wir machten nur einen Hebel und Haltegriffe kurz durch. Um 13.30 war das Training für diese Wochenende zuende.

Fazit: das Oberbayerische Judo-Wochenende hat bei seiner 5. Auflage, nicht nur was die Mattengröße anbelangt, neue Dimensionen erreicht. Die Auswahl der Referenten und ihrer Themen ließ nahezu keinen Wunsch übrig (wiewohl sich so mancher einmal einen Top-Sportler wie Udo Quellmalz oder Günther Neureuther als Referenten vorstellen könnte... Angesichts der Vielseitigkeit des Angebotes stellt sich übrigens die Frage, ob ein derartiges Wochenende nicht auch für ein breiteres Publikum Anreize böte.....). Ohne Ausnahme alle Teilnehmer bezogen sicherlich neue Anstöße und Motivation für ihr eigenes Training und die Arbeit im Verein. Dass die beiden Tage diesen reibungslosen und anregenden Verlauf nahmen, ist Wolfgang Ammers ausgereiftem Organisationstalent zu verdanken – und so kam es fast zwangsläufig noch zu einem weiteren Highlight: nämlich die Verleihung des Schwarzgurts, des 4. Dan, an den Holzkirchner, ehrenhalber und für seine großen Verdienste um Organisation und Ablauf des Lehrgangs. Gratulation ihm und seinen Mitstreitern für eine rundum gelungene Veranstaltung! Viele ließen den Gürtel, Judopass usw. von Han Ho San unterschreiben. Eine Tanzgruppe zeigte uns während einer Pause ihr Können.

Fotos vom Wochenende.

Foto von Han Ho San Training am Sa und So.

- Aufstellung
- Aufwärmen
- Han Ho San erklärt Techniken
- Üben der Techniken

Das Aktuelle Foto von Han Ho San (9.Dan)







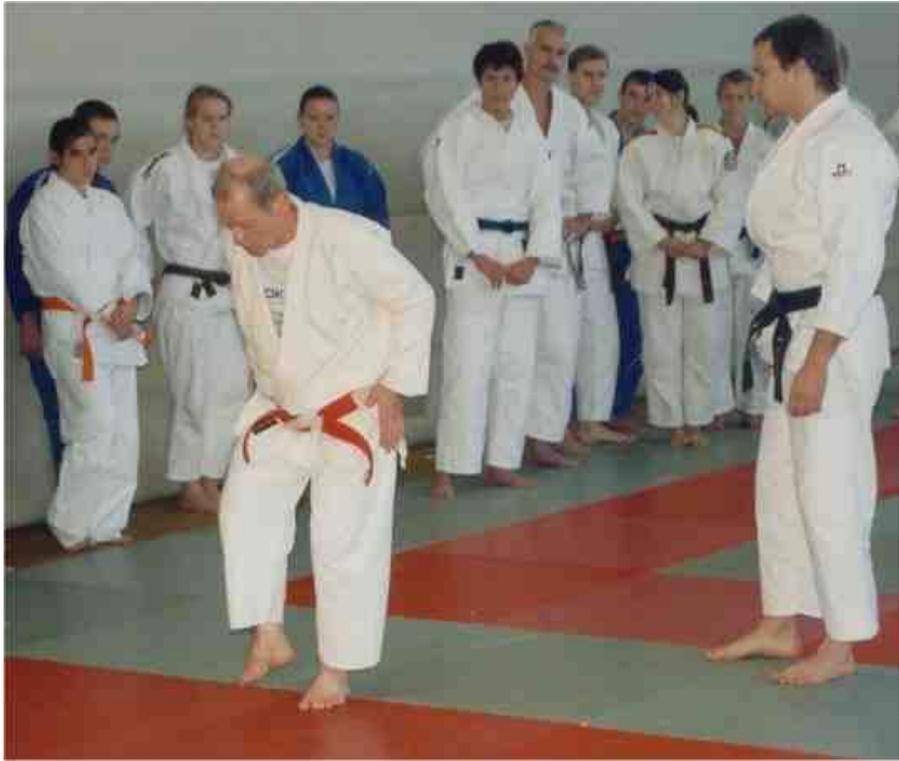


Foto von Gerhard Steidele

Fotos von Sven Keidel

- Katame-no-kata
- Eigene Kata
- SV







Die Tanzgruppe

Das Foto zeigt ein paar Teilnehmer bei der Massage.



### **Katalehrgang**

Am Sonntag, 2. November fand in Ingolstadt der 2. Teil des Katalehrgangs statt. Trainer waren die Keidel-Brüder. Eine Steigerung der Teilnehmerzahl war beim zweiten Teil des Katalehrgangs in Ingolstadt zu verzeichnen. Neben den über 25 Nage-No-Kata Übungen konnten Sven und Jens Keidel auch zwei Interessenten die Katame-no-kata näher bringen und drei Judoka in Gonosen-No-Kata unterrichten.

Bei allen diesen Kataformen spielt Uke eine wichtige Rolle und man merkt vor allem bei den Wurftechniken deutlich das Judoprinzip, die Energie des Partners zu verwenden.

Den Teilnehmern der Lehrgänge nach zu schließen werden wohl auch die Danprüfungen im Winter regen Zulauf haben. Diese finden

übrigens in Friedberg (29.11.), beim Post SV München (06.12.), der DJK Ingolstadt (07.12.) und in Mitterfels (13.12.) statt und können gerne als Zuschauer besucht werden. Vor allem interessant, weil wohl nicht so häufig zu sehen, ist die Danprüfung für hohe Dangrade (3-5) am 07. Dezember.

### **Bezirkstags 2003 in Landshut am 07.11.03.**

Jürgen Neumaier eröffnete die Versammlung am 07. November 2003 um 19.05 Uhr in der Gaststätte Zollhaus in Landshut und begrüßte den Präsidenten des BJV, Herrn Gerhard Fleißner, die stellvertretende Vorsitzende des BLSV Niederbayern Frau Hansen, die Bezirksvorstandskollegen sowie alle Vereinsvertreter. Anschließend wurde eine Gedenkminute für den langjährigen Bezirksprüfungsbeauftragten Hermann Zuck eingelegt.

#### **Anwesenden Vereine:**

1. JC Bogen (1), TSV Grafenau (1), FC Hohenthann (1), TG Landshut (2), TSV Mainburg(2), JC Mirskofen (1), TSV Mitterfels (2), 1.JC Passau (2), Nippon Passau (2), TSV Rotthalmünster (1), KSG-JVA Straubing-Aiterhofen (1), JSV Straubing (1), TG Vilshofen (1), TV Zwiesel (2). In Klammern ist die Anzahl der Stimmen angegeben.

#### **Anwesend (Bezirksvorstand):**

Herr Neumaier Jürgen - Bezirksvorsitzender  
Herr Doffek Wolfgang - Bezirksjugendleiter männlich  
Herr Augustin Georg - Bezirkskampfrichterobmann  
Herr Mader Johann - Bezirksfrauenwart und Bezirksjugendleiter weiblich  
Herr Zistler Norbert - Bezirksligawart  
Herr Dietl Rudolf - Bezirksprüfungsbeauftragter  
Herr Neumaier Erwin - Bezirkskassenwart

#### **Abwesend und entschuldigt:**

Frau Dersch Nicola - Pressereferentin  
SC Neuhaus  
TUS Pfarrkirchen

#### **Weiterhin anwesend waren:**

Herr Fleißner Gerhard - Präsident des BJV  
Frau Hansen – Stellvertretende Vorsitzende BLSV Niederbayern  
Herr Pscheidl Karl – Bezirkskassenprüfer

Für die Bezirksliga 2004 haben sich bisher TSV Mainburg, Nippon 2000 Passau II sicher und TG Landshut II, JC Passau und TSV Mitterfels unter Vorbehalt gemeldet. Neu ist, dass sich einzelne interessierte Kämpfer, deren Verein keine Mannschaft stellen kann, bei Norbert Zistler (oder mir) melden können, um in einer anderen Mannschaft mitkämpfen zu können. Weiterhin hat der Bezirkstag beschlossen, dass der KR-Beitrag in Zukunft 40.- € für Vereine mit mind. D-KR und 60.- € für Vereine ohne KR beträgt. Bitte dies für das nächste Jahr beachten.

#### **Jahresbericht vom Bezirksprüfungsbeauftragter Rudi Dietl**

In Niederbayern fanden letztes Jahr 89 Prüfungen statt. Gesamt Prüflinge waren 1232 davon haben 6 die Prüfung nicht bestanden. Die Anzahl der Prüfungen und der Prüflinge zu den vorigen Jahren hält sich ziemlich die Waage. Bei höheren Gürteln ist die Anzahl der Kandidaten immer etwas niedriger, vielleicht könnte man da etwas mehr unternehmen, dass die Anzahl steigt. Der nächste Termin für die anstehende Prüferschulung ist am 15. November oder am 22. November. Den genauen Termin kann ich erst in ein paar Tagen bekannt geben. Es steht dann im Bayernsport.

### **Ratisbona-Cup**

Am Wochenende vom 8. und 9. November wollte der Post/SV Regensburg wieder den Ratisbona Cup ausrichten. Doch wegen Personalmangel wurde das Turnier leider abgesagt.

### **Prüferfortbildung**

Am Samstag, 15. November fand in Aiterhofen die Prüferfortbildung statt. Leiter war Rudi Dietel. Es nahmen Barbara Warko, Andre Zenske und Conny Jedlicka teil. Andre Zenske machte Techniken vor die von den Prüfern bewertet wurden. Um 16.00 Uhr war der Lehrgang dann zu Ende.

### **Piccolo-Turnier**

Am 23.11.03 veranstaltete der 1. JC Passau das Piccolo-Turnier 2003 für FU11 und MU11. Der TSV Mitterfels war mit 2 Kämpfern dabei. Wendt Theresa FU11 -36kg und Stahl Alexander MU11 -36kg. Wendt Theresa belegte dabei den 1. Platz durch einen Sieg gegen Winter Felicitas mit einem Wurf und einem Haltegriff. Stahl Alexander belegte den 3. Platz mit 2 Siegen und einer Niederlage. Im ersten Kampf siegte er gegen Pflieger Sascha durch Punktwertung, der 2. Kampf gegen Valkmann von Abensberg ging leider verloren, aber im 3. Kampf gegen Bogner gab es nach 0:1 Rückstand 15 sec. vor Schluss doch noch einen Sieg durch Ippon und damit den 3. Platz.





### **Sichtungslehrgang U11 und U13**

Am Wochenende 29.-30. November war in Landshut der Sichtungslehrgang für den Niederbayernkader des nächsten Jahr. Trainier waren Wolfram Attenberger, Wolfgang Doffek. Von uns nahmen Riccardo Plocher und Köstlmeier Mara teil.

### **Grenzlandpokal**

Am Wochenende vom 6.-7. Dezember richtete der TB Weiden das alljährlichen Grenzlandpokal-Turnier für die U11, U13, U15, U17 und Männer und Frauen aus. Es nahm nur Christoph Wendt teil der in der Gewichtsklasse bis 55kg den 3. Platz belegte. In seiner Gewichtsklasse waren 4 Teilnehmer. Leider verlor Christoph alle Kämpfe.



Christoph Wendt mit seinen Gegnern.



### **Weihnachtsfeier**

Am Samstag, 6. Dezember feierte die Außenstelle Konzell ihre Weihnachtsfeier.



### **Gürtelprüfung**

Am Samstag 7.Dezember fand in Mitterfels die letzte Gürtelprüfung in diesem Jahr statt. Dieses Mal legte die Freitagsgruppe von Sax die Prüfung ab. Die Prüfung zum weiß-gelb Gurt: Matthias Falter, Marion Vogl, Isabel Menauer, Julius Baier, Michael Steger, Sabrina Fuchs . Zum gelb Gurt: Alexander Scherffig. Zum gelb-orange Gurt: Angelika Steger, Stefan Biegerl, Thomas Heigl, Florian Zollner, Johannes Peter. Zum orange Gurt: Markus Verflassen, Josef Menauer, Manuel Menauer, Franziska Näher, Gaby Urban und Weinzierl Lisa. Zum orange-grün Gurt: Thomas Hammerschick, Matthias Moser, Margarethe Graf, Tobias Kraus, Daniel Suttner, Marco Plocher, Riccardo Plocher. Zum grün Gurt: Rainer Bachmeier Den 1.Kyu und

somit den höchsten Gürtel legte Simon Landsdorfer ab. Prüfer waren Rudi Dietl und Michael Höpfl. Alle haben die Prüfung bestanden.

# Danprüfung



Am 13.Dezember fand in Mitterfels die Danprüfung statt. Es nahmen von Mitterfels Manfred Berger (1.Dan), Barbara Warko (Kata), Willy Linsmeier und Keule (2.Dan), Sax, Michael Höpfl und Stefan Schwingenschlögl (3.Dan) teil und von anderen Vereinen: Martin Bug (Kata), Friederike Rüger (Rest), Matthias Kolonko (Rest), Jörg Fackler (Rest), Fritsch Barbara (Kata), Fritsch Helge (Kata), Barnickel Maximilian (Kata), Barnsteiner Thomas (Kata), Skopal Marius (Kata) und Martin Pfeuffer (Kata) teil. Prüfer waren Rudi Dietl, Sven und Jens Keidel, Helmut Angerer, Volker Weberpals und Rupert Hauéis. Es bestanden haben von den Mitterfelser alle bis auf Michael Höpfl der sein SV Programm noch einmal wiederholen muss. Frühestens darf er dies in 3Montae.



Manfred Berger ist der erste Judoka den Axi von Schüler zum Meister gebracht hat.



Die Dan-Anwärter von Mitterfels. Hinten links: Stefan Schwingenschlögl, Michael Höpfl, Berger Manfred, Keule (Markus Malschinger), Willy Linsmeier. Vorne links: Sax (Georg Graf), Barbara Warko, Andre Zenske, Simon Landsdorfer.



Die Kompletten Dan-Anwärter mit den Prüfern.

### **Advents-Nachwuchs-Turnier**

Am Sonntag, 14. Dezember fand in KSG JVA Straubing- Aiterhofen das Advents-Nachwuchs-Turnier für die U11 statt. Es kamen Kämpfer aus 13 Vereinen. Trapp Simon plus 45kg erkämpfte sich den 3. Platz genauso wie Wendt Theresa bis 33kg. Den 5. Platz belegte Krottenthaler Melissa bis 33kg.

### **Weihnachtsfeiern**

Am Dienstag, 16. Dezember hatte die Anfängergruppe eine kleine Weihnachtsfeier. Es wurden Plätzchen gegessen und Säfte getrunken. Dann spielten sie Spiele. Am Freitag, 19. Dezember hatte die Fortgeschrittenengruppe eine Weihnachtsfeier. Hier lief es genauso ab wie am Dienstag. Die Weihnachtsfeiern wurden im Dojo gefeiert. Am Freitag war dann auch noch eine Weihnachtsfeier für die Jugendlichen und Erwachsenen in der Friedenseiche. Hier gab es Schnitzel mit Pommes und sonst war nur noch gemütliches zusammensitzen angesagt.