



## Blick zurück ins Jahr 1979

Vor ein paar Tagen erreichte mich ein Mail eines ehemaligen Judokas aus Vaihingen, der jetzt in Frankfurt lebt, hier ein paar Auszüge:

„ ...bei der Sichtung meiner Fotos und Unterlagen, habe ich die beigefügten Zeitungsausschnitte aus 1979 gefunden ...

Ich war kurz nach der Gründung dabei und habe diesen Selbstverteidigungskurs durchgeführt. Das Programm anbei 😊

Damit haben wir die Matten teilweise finanziert. Wegwerfen wollte ich die Informationen nicht. Vielleicht interessiert es jemanden.

Nach diesem kurzen Auftritt 1979 in Vaihingen, musste ich aus beruflichen Gründen nach Frankfurt umziehen. Judo habe ich wegen Karriere leider aufgegeben.

Die tolle Entwicklung des Vereins habe ich aus der Entfernung beobachtet und freue mich über den Erfolg.

Herzliche Grüße und weiterhin viel Erfolg  
Helmut Durinkowitz“

Unser ehemaliger Abteilungsleiter und jetzige Präsident des Hauptvereins, Frank Hertfelder, der in den Zeitungsberichten auch genannt wird, konnte sich noch gut an die Zeit erinnern.

Hier die beiden Ausschnitte:



## Wie sich Frauen zur Wehr setzen können

Am Dienstag beginnt beim TV Vaihingen Selbstverteidigungskurs

**VAIHINGEN (p).** Im Turnverein Vaihingen werden immer wieder neue Ideen geboren. Neueste Schöpfung aus der TV-Ideen-Küche ist ein Selbstverteidigungskurs für Frauen, dessen Premierenabend am kommenden Dienstag im Turnsaal der Stadthalle über die Bühne geht.

Im Gegensatz zum Judokampfsport hat die Selbstverteidigung in den meisten Ländern zum Teil recht unterschiedliche Formen angenommen. In Japan ist bis vor einigen Jahren die Selbstverteidigung nur in der Form der »KATA« (Kata = Form der Technik) ausgeübt worden. In Europa wurde diese Art des Übens mit der »KIMENO-KATA« (Form der Selbstverteidigung) bekannt, bei der dargestellt wird, wie ein mit Messer und Schwert bewaffneter Gegner besiegt werden kann. Neuerdings übt man in Japan neben dem »JIU-JITSU« das aus dem japanischen Kendo hervorgegangene »AI-KI-DO«. Aus den erwähnten Techniken wurde eine Auslese von Selbst-

verteidigungstechniken für die Vaihinger Kurse ausgewählt.

Der Kurs hat zum Ziel, daß ungeübte Personen – mit Hilfe einer leicht erlernbaren Technik – eine wirkungsvolle Form der Selbstverteidigung anwenden können, welche Schnelligkeit und Gelenkigkeit fordert, bei der jedoch der Kraftaufwand gering ist.

In Kurs I (Beginn Dienstag, 20 Uhr) werden folgende Techniken gelehrt: Fingerhebel, Armbefreiungen, Abwehr gegen Anrempeleien und Belästigungen, Befreiung aus Umklammerungen, Befreiung aus Würgegriffen, Abwehrtechnik mit Hilfe eines Stocks, Fallübungen. Aufbauend auf Kurs I wird in Kurs II mit diesen Techniken fortgefahren: Abwehr gegen Faustschläge, Abwehr gegen Stockschläge, Abwehr gegen Angriffe mit einem Stuhl, Abwehr gegen Messerstiche, Abführgriffe, Abwehrmöglichkeiten in der Bodenlage.

Vier Monate wird der erste Kurs dauern (wöchentliches Training). Wie Kursleiter Durinkowitz erläutert, sollten Herz, Kreislauf und Wirbelsäule der Teilnehmerinnen in Ordnung sein. Geübt wird im Trainingsanzug bzw. im Kimono.

Telefon [redacted] anrufen.

### Selbstverteidigung Kurs I für Frauen

ab 16 Jahre, max. 30 Personen

**Beginn:**  
Dienstag, 6. Februar  
von 20 bis 22 Uhr

Dauer: 16 Abende  
Stadthalle, Untergeschoß

**Anmeldung:**  
Helmut Durinkowitz  
Telefon [redacted]

### Vaihinger Judokas erstmalig beim Turnier

VAIHINGEN (p). Erstmals in ihrer Vereinsgeschichte nahm die Judo-Abteilung des TV Vaihingen am Samstag an einem Wanderpokal-Turnier in Nürtingen teil. Das 4. Manfred-Barth-Wanderpokal-Turnier für kombinierte Jugend A / Senioren-Mannschaften war vom Judo-Verein Nürtingen ausgeschrieben worden. Die Vaihinger Mannschaft stellte mit seinen Junioren Frank Hertfelder, Hans-Ulrich Volkland, Frank Zintl und seinen Senioren Helmut Durinkowitz, Wolfgang Fessler, Waldemar Reschke, Werner Spreen eine unterbesetzte Mannschaft für das Turnier. Mit guten kämpferischen Leistungen konnte sich das debütierende Team einen mittleren Platz erringen. Durch besonders guten Einsatz beeindruckten die Junioren. Nach der ersten Turniererfahrung steht für die Judo-Abteilung des TV fest, daß sie in Zukunft so viel wie möglich Turniererfahrung sammeln muß. Die Judo-Abteilung besteht seit etwa zwei Jahren und trainiert jeweils dienstags um 18 Uhr (Senioren und Jugend A) und freitags ab 17 Uhr Jugend B und Anfänger im Gymnastikraum des Friedrich-Abel-Gymnasiums.