



## JUDO & KARATE

### Gemeinsame Aktivitäten Judo & Karate

Das Jahr 2017 endete traditionell mit unserer Fackelwanderung, die nach ungefähr einer Stunde wie immer am Alten Badplatz endete. Mit ca. 80 Teilnehmern war sie sehr gut besucht. Die Judokas waren diesmal wieder mit Bewirtung dran, und bei Hotdogs und Glühwein ließen wir das alte Jahr gemütlich ausklingen. Am 1. Mai hatte unsere Abteilung turnusmäßig die Verantwortung für die Bewirtung am Alten Badplatz.

Zusammen konnten wir dieses Großereignis erfolgreich stemmen. Da das Wetter mitspielte konnten wir uns über mangelnden Andrang nicht beklagen, sondern hatten sogar am Ende ein fast leeres Getränkelager aufzuweisen. Auch am Maientagsumzug nahmen wir wieder gemeinsam teil. Aus organisatorischen Gründen

konnten wir leider unsere transportable Judo-matte diesmal nicht mitnehmen. Hoffentlich klappt das im nächsten Jahr wieder.

Im Juli fand (fast schon wie immer) das Sommerfest am Alten Badplatz statt. Trotz besten Temperaturen, bei denen sogar die Enz zum Baden einlud, und einer Live-Band (vielen Dank an Bruno & Angie und ihren Mitstreiter) kamen diesmal leider etwas weniger Leute als in den letzten Jahren. Die mitgebrachten Salate und Kuchen fanden trotzdem alle ihren Abnehmer und die Getränke reichten auch aus. Die, die da waren, hatten aber viel Spaß beim Grillen & Chillen.

### Karate

Die Karate-Gruppe war auch dieses Jahr sehr aktiv und das nicht nur in der Halle, sondern auch außerhalb. Im Januar begann das Jahr mit einer

Wanderung zum Wachtkopf, die bei Beate und Wolfgang ihren Abschluss fand. Im März folgte dann die Skiausfahrt nach Reschen (Schöneben). Wieder voll in unserem Element waren wir bei unseren Lehrgängen: Im Mai beim Hanami-Lehrgang bei Stefan in Groß-Gerau und Rheine; im Juli folgten zwei Lehrgänge in Schozach und Erlangen sowie im November in Walldürn. Kurz vor den Sommerferien fand noch eine Prüfung für Peter, Niels und Alexander statt. Im Dezember war eine weitere Prüfung geplant (nach Redaktionsschluss). Der Sommer wurde mit Grillen bei Pietro eingeleitet und im September machten wir eine Motorradausfahrt nach Sardinien über Korsika.

Seit Mai findet unser Training in der neuen Waldorf-Turnhalle statt.  
Trainer: Jörg Eesmann, Uwe Pfeiffer, Pietro Runchina  
Montag 20:15 – 21:45 und  
Freitag 20:00 – 22:00; Waldorf Schule

### Judo Kindertraining

Trainer: Michael Supper, Michael Hödl, Michael Lohrer, Ralf Hofmann & Simon Herb  
Mittwoch 16:45 – 18:15 und  
Freitag 17:15 – 18:45; Stadthallen-Sporthalle

Die größte Trainingsgruppe ist bei uns traditionell die Gruppe mit U10 und U12. Hier tummeln sich 20 und manchmal bis zu 30 Kinder auf der Matte und die Trainer müssen ganz schön aufpassen, um nicht den Überblick zu verlieren. Ein besonderes Ereignis ist natürlich immer eine Gürtelprüfung, die auch in diesem Jahr mehrmals durchgeführt wurde: Im März fand die erste Gürtelprüfung der Mittwochs-Gruppe statt. Den weiß-gelben Gürtel darf ab sofort Suravi Deshpande tragen. Folgende Judokas haben die Prüfung zum gelben Gürtel abgelegt: Julian Mecks, Till Schmitt, Natalie Bender, Marie Waljuch, Malte Winkelmann, Hugo Rasek, Frida Becker und Alexander Prenzlin.

Kurz vor den Pfingstferien fand die nächste Gürtelprüfung statt, diesmal ganz gemischt, von Anfängern bis zu den „Großen“. Ihre erste Prüfung zum weiß-gelben Gürtel legten Pauli Prandel und Raphael Speckle ab. Den Gelben Gürtel dürfen sich ab jetzt Felix Ahndorf, Noah Chevalier und Ioannis Tsernov umbinden. Schon „alte Hasen“ in der Gruppe sind die drei neuen Träger des orangenen Gürtels: Noah Huber, Jonathan Oberst und Jovin Besserer. Bei ihnen schaute der Prüfer Ralf Hofmann auch schon mal genauer hin, da sie in dieser Stufe schon deutlich mehr zeigen müssen.

*Karate Gürtelprüfung*



*Judo Safari*





*Judo-Gürtel*

Die letzte Prüfung fand dann im Juni statt. Fünf Kinder stellten sich erfolgreich der Herausforderung zum gelb-orangen Gürtel: Kathi Sternberger, Samson Rasek, Jakob Korn, Edwin Scheffler und Tobias Veith. Herausragende Leistungen im Wettkampfgeschehen zeigten dieses Jahr Ioannis Tsernov (U12) und Alexander Prenzlin (U10). Ioannis wurde sowohl Bezirks- als auch Nordwürttembergischer Meister, Alexander wurde Bezirksmeister und errang den 2. Platz bei der Nordwürttembergischen Meisterschaften. Einen Herzlichen Glückwunsch auch dazu!

Im Juli fand die traditionelle Judo-Safari für Kinder und das anschließende Sommerfest (s.o.) für die Judo- und Karateabteilung statt. Leider musste die Safari aus organisatorischen Gründen wieder in der Stadthallen-Sporthalle stattfinden. Trotzdem wollten sich wieder 20 Kinder den verschiedenen Herausforderungen stellen. Die Kinder wurden in „gewichtsnahen“ Gruppen eingeteilt und dann begannen die Wettkämpfe. In jeder Gruppe wurde natürlich ein Judo-Turnier ausgetragen (Jeder gegen Jeden), für manche war dies die erste Gelegenheit, ihr Können in einem Wettkampf zu testen.

Danach gab es noch einen Sprung-, Wurf- und Laufwettkampf. Als Kreativ-Wettbewerb mussten die Kinder diesmal einen Flieger basteln und diesen dann fliegen lassen. Die Siegerehrung fand anschließend während des Sommerfestes auf dem Badplatz statt. Herausragendes Ergebnis war der „Schwarze Panther“ (die höchste Auszeichnung) für Jovin Besserer.

Weitere Ergebnisse: Roter Fuchs: Mats Braun, Tom Granderath, Bruno Weinmann, Florian Scholand, Theo Granderath, Matilda Hofmann, Freda Strohm, Justus Rau, Jonathan Oberst; Grüne Schlange: Hugo Rasek, Noah Huber, Jonathan Förnzler, Daniel Mauch, Tom Haubennestel; Blauer Adler: Maria Rau, Frida Becker, Samson Rasek, Julian Mecks; Brauner Bär: Alexander Prenzlin.

### Jugendliche

Trainer: Michael Supper und Michael Hödl  
Mittwoch 18:15 – 19:45 und  
Freitag 18:45 – 20:15; Stadthallen-Sporthalle

Aus organisatorischen Gründen konnten wir diesmal leider nicht so zahlreich an den Wettkämpfen teilnehmen, wie in den letzten Jahren.

Trotzdem sprangen einige Erfolge dabei heraus:  
Lenja Böhm: U15 Offene Baden-Württembergische Meisterschaft: 3. Platz  
Valerie Mayer: U15 Offene Baden-Württembergische Meisterschaft: 7. Platz  
Robin Supper U15 Nordwürttembergischen Meisterschaft: 5. Platz  
Sarah Supper: U18 Württembergische Meisterschaften: 5 Platz

Da wir leider keine Mannschaft zusammen bekommen, kämpfte Sarah auch für andere Vereine. In der Landesliga startete sie für den TSV Leinfelden und erreichte dort den 3. Platz. Für die Judo-schule Roman Baur kämpfte sie beim Wiesencup in München mit und erreichte dort Platz 2. Den Saisonhöhepunkt erreichte Sarah beim sehr gut besetzten Kappelbergturnier (U18). Hier setzte sie sich trotz starker Konkurrenz, die Kämpfe wurden z.T. erst im Golden Score entschieden, durch und erreichte einen hervorragenden 1. Platz! Es bleibt zu hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder öfters auf Wettkämpfe gehen können.

### Freizeitgruppe, Erwachsene

Trainer: Ralf Hofmann  
Freitag 20:15 – 21:45; Stadthallen-Sporthalle

Hier treffen sich die Erwachsenen, die Spaß an der Bewegung haben und ab und zu mal ein bisschen raufen wollen. Jede bzw. jeder, der mal reinschnuppern oder wieder nach einer Pause mit Judo anfangen möchte, kann hier jederzeit vorbeikommen.

Durch unser Eltern-Kind-Training im Herbst 2017, das mit über 20 Teilnehmern sehr gut besucht war, bekamen wir „Nachwuchs“. Zwei Väter und eine Mutter wollten dann doch mal genauer testen, was ihre Kinder hier so wöchentlich machen und stellten sich der neuen Herausforderung. Ebenso erinnerte sich eine Mutter, dass ihr Judoanzug incl. grünen Gürtel noch in ihrem Schrank liegt und hat ihn wieder heraus gekramt.

Die Gürtelprüfung mit sieben Prüflingen fand im April statt und die Neulinge dürfen jetzt den

weiß-gelben Gürtel tragen: Lea Rau, Michael Mecks und Thomas Seiler-Granderath. Schon länger dabei, genauer seit dem ersten Eltern-Kind-Training vor drei Jahren sind Elke Veith, Brigitte Gassert, Jürgen Maier und Marcus Preissner: sie haben sich den orangen Gürtel verdient. Alle bewiesen, dass man auch als Spät-Einsteiger noch erfolgreich sein kann.

Auch in diesem Jahr führten wir im November wieder ein Eltern-Kind-Training durch. Mit insgesamt 22 Teilnehmern (10 Erwachsene und 12 Kinder) war es wieder sehr gut besucht. Nach ein paar Spielen zum Warmmachen, stiegen wir dann in die Bodentechniken ein. Erst ein paar Übungen zum Einrollen bis hin zum ersten Haltegriff, dem „Mune-Gatame“. Danach wurde natürlich auch eine Wurftechnik ausprobiert (De-Ashi-Barai), bei der auch die Kinder die Erwachsenen wurfen. Am Schluss wollten die Kinder noch die Taue hoch klettern und sogar ein Vater hat sich anstacheln lassen und es auch erfolgreich probiert. Jetzt müssen nur noch ein paar mutige Väter oder Mütter freitags den Weg in die Halle finden.

### Judo Aktive





*Judo Kindergruppe*

### Tag des Judo

Zum dritten Mal nahmen wir an dieser Veranstaltung teil. Nach der erfolgreichen Einführung des Schulprojektes „Tag des Judo“ im Jahr 2014, wurden im November wieder bundesweit Kooperationen zwischen Vereinen und Schulen durchgeführt. Ziel ist es, durch Projektunterricht zum Thema „Judo - ein Sport zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der sozialen Kompetenz“ schon den jungen Schülerinnen und Schülern den Judosport näherzubringen.

Nach 2016 kooperierten wir zum zweiten Mal mit der Schlossberg Schule (2017 war das FAG dran). Alle dritten und vierten Klassen machten unter der Anleitung von Ralf Hofmann jeweils für 90 Minuten die ersten Schritte auf der Tatami. Alle Kinder und auch der Trainer hatten viel Spaß dabei und die Lehrer und Lehrerinnen fanden es auch mal interessant, ihre Klassen „von außen zu beobachten“. Bei insgesamt knapp 200 Schülerinnen und Schülern hatten wir die Hoff-

nung, dass die eine oder der andere in nächster Zeit den Weg zum Judo-Training findet; und die ersten Neuen waren auch schon da!

### Fortbildungen

Das ganze Jahr über bot der Württembergische Judobund Weiterbildungen an, die auch von unseren Trainern und Teilnehmern regelmäßig besucht wurden. Zum Beispiel nahmen Harald Neidel, Michael Lohrer und Ralf Hofmann am Lehrgang „aktuelle Wettkampftechniken“ in Esslingen unter der Leitung des Bundesligatrainers Carsten Finkbeiner (5. Dan, KSV Esslingen) teil. Ein Highlight ist jedes Jahr die 3-tägige internationale Judofortbildung in Tübingen, bei der diesmal Olympiasieger Ole Bischoff (2008, 2. Platz 2012) zwei Einheiten und der Jugendtrainer der Tokai-Universität in Tokio, Kento Yazawa, mehrere Einheiten leitete. Bruno Binder, Michael Lohrer und Ralf Hofmann nahmen hierbei viele Eindrücke mit, die sie in ihr Training einfließen lassen können.

WEIN | GENUSS | LANDSCHAFT



## LEMBERGERLAND

Genuss aus neuer Perspektive



# Haar-Atelier

.....SCHÖNE FRISUREN

Diana Hellmich

Friseurmeisterin

www.haaratelier-hellmich.de

Robert-Koch-Straße 1  
71665 Vaihingen/Enz-Ensingen  
Telefon 07042/812104  
Mobil 01577/4127710

Termine nach Vereinbarung



Lembergerland Kellerei Rosswag eG, D-71665 Vaihingen/Enz – Rosswag  
Tel. 07042-35960-0, info@lembergerland.de, www.lembergerland.de