



Berichte 2010

Trainer

Inhaltsverzeichnis

LANDESTRAINER	4
20m	4
U17m	4
U20w	5
U17w	5
U15m/w	6
BEZIRKSTRAINER ARNSBERG	7
KREISTRAINER ARNSBERG	7
Bochum-Ennepe	7
Dortmund	8
Märkischer Kreis	8
Ostwestfalen	8
Siegerland	8
Unna-Hamm	9
BEZIRKSTRAINER DETMOLD	10
KREISTRAINER DETMOLD	12
Bielefeld	12
Gütersloh	12
Herford	12
Paderborn	12
BEZIRKSTRAINER DÜSSELDORF	13
KREISTRAINER DÜSSELDORF	13
Düsseldorf	13

Duisburg	13
Essen/Oberhausen	13
Kleve	14
Krefeld	14
Wuppertal	14
BEZIRKSTRAINER KÖLN	15
KREISTRAINER KÖLN	15
Aachen	15
Bergisch Land	16
Bonn	16
Köln	16
BEZIRKSTRAINER MÜNSTER	17
KREISTRAINER MÜNSTER	17
Coesfeld	17
Recklinghausen	17
Steinfurt	17
Warendorf / Münster	17

Landestrainer

20m

Ein erfolgreiches Jahr 2010 neigt sich dem Ende zu und lässt mich als Landestrainer der Männer U20 positiv zurückblicken.

Mit sieben C- Kader Athleten stellte der NWJV den erfolgreichsten Landesverband in der Nationalmannschaft der Männer U20 dar.

Mit neun Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften in Herne und elf Medaillen bei den Ranglistenturnieren in Berlin und München, konnten wir beweisen, dass wir uns national bereits weit nach vorne gekämpft haben. Marc Odenthal vom 1. JC Mönchengladbach sicherte sich dabei den Titel als Deutscher Meister und siegte neben Marius Frenzel vom

JC Hennef in Berlin und Karl- Richard Frey vom TSV Bayer 04 Leverkusen in München bei beiden Ranglistenturnieren. Weitere erfolgreiche Leistungen bei den Deutschen Meisterschaften in Herne sicherten sich mit Silber Yannick Gutsche (-81kg), Max Strote(-90kg), sowie Lars Harmann (-100kg) und mit Bronze Ron Hendricks (-60kg), Christian Hellinger (-73kg), Karl-Richard Frey (-100kg), wie im Schwergewicht Tobias Ehnes und Dennis Kary. Bei den Ranglistenturnieren in Berlin und München erkämpften

Ron Hendricks, Christian Hellinger, Yannick Gutsche, Lutz Behrla, Dennis Kary, Tobias Ehnes und Nikki Grazyk Medaillenränge.

Mit erfolgreichen Platzierungen bei den internationalen Turnieren in Portugal, Bremen, Griechenland, Frankreich, Litauen, Tschechien, sowie Südkorea und Berlin konnten sich Yannick Gutsche (-81kg), Marc Odenthal (-90kg) und Karl- Richard Frey (-100kg) hervorheben, welche damit ihren Platz in der Nationalmannschaft bestätigten. Auch die „zweite Reihe“ mit Christian Hellinger (-73kg), Max Strote (-90kg), Lutz Behrla (-100kg), Tobias Ehnes und Dennis Kary zeigten starke Leistungen in Portugal, Bremen und Ungarn.

Als Highlight in diesem Jahr fuhren wir mit einer ausgewählten Truppe nach Südkorea. Dort trainierten wir an verschiedenen Stützpunkten und nahmen parallel am Jikji- Cup teil. Hier siegte Karl- Richard Frey (-100kg), Yannick Gutsche erkämpfte Bronze -81kg.

Als erfolgreichsten NWJV- Kämpfer in diesem Jahr möchte ich Karl-Richard Frey vom TSV Bayer 04 Leverkusen (Internat Köln) hervorheben, der sich mit sechs internationalen Siegleistungen für die Europa- und Weltmeisterschaft qualifizieren konnte.

Mit dem Titel des Europameisters zeigte „Richie“, dass er die europäische Spitze verdient dominiert. Die Weltmeisterschaften in Agadir/Marokko mit den Nominierten Yannick Gutsche, Marc Odenthal und Karl- Richard Frey lief trotz starker Begegnungen leider nicht so erfolgreich, wie erhofft. Hinzufügen muss ich, dass das Ausscheiden auch auf ein ungünstiges Los bei allen dreien zurückzuführen ist. Jedoch lassen die hervorragenden Ergebnisse der drei Jungs auf viele weitere Erfolge in Zukunft hoffen. Marc, Yannick und Karl wechseln nun in den U23/ Männer- Bereich.

Auch die Mühe und Unterstützung der jüngeren Jahrgänge mit Christian Hellinger und Max Strote lässt für das nächste Jahr hoffen. Zwar reichte es hier noch nicht für eine EM- oder WM- Nominierung, aber mit ihren Platzierungen zeigten sie, dass sie dran sind. Christian siegte bereits letzte Woche beim stark besetzten U19 in Mannheim.

Ein besonderes Lob gilt dem Internat Köln, zu dessen Athleten Hellinger, Strote und Frey zählen. Ins- gesamt wurden in diesem Jahr alle genannten nationalen und internationalen Maßnahmen intensiv vom Verband unterstützt und bildete die Basis für die vielen Erfolge.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Trainerkollegen, der Geschäftsstelle und dem Präsidium herzlich für die Zusammenarbeit bedanken und hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr auf eure Unterstützung zählen kann.

Stefan Küppers

U17m

Das Sportjahr 2010 startete mit einem guten Resultat bei den Deutschen Einzelmeisterschaften am Nürburgring. Wir konnten wie 2009 mit 3 x Gold, 1 x Silber, 6 x Bronze, 6 x Platz fünf und 2 x Platz

sieben wieder ein sehr gutes Ergebnis erzielen. Unsere Athleten zeigten sich zu diesem Zeitpunkt in einer guten Verfassung. International durchsetzen konnten sich Robin Gutsche (3. ECC Zagreb, 3. Bremen-Masters, 5. ECC Tver, 5. ECC Berlin), Phillip Neihs (2. Bremen-Masters, 5. ECC Berlin), Darius Nahvipour (3. Bremen-Masters), Max Baczak (5. ECC Berlin), Jan Teffet (5. Bremen-Masters) sowie Jörn Lohmann (5. Bremen-Masters). Robin Gutsche wurde auf Grund seiner Leistungen zu den Europameisterschaften in Teplice/CZE nominiert. Hier kämpfte er ein starkes Turnier und holte sich verdient die Bronze Medaille. Er gewann um Platz drei gegen den Vizeweltmeister des Vorjahres. Wir hätten international noch viel besser abschneiden können wenn alle Athleten ihre Hausaufgaben gemacht hätten. Wir haben viele Kämpfe verloren weil einige physisch nicht in der Lage waren international jemanden zu werfen. Sie haben sich zu wenig oder gar nicht im physischen Bereich weiterentwickelt. Diejenigen die daran konsequent gearbeitet haben, haben die Medaillen geholt. Aufgrund dessen habe ich mit der U16 bereits mit regelmäßigen Trainingskontrollen in Form von Kraft- und Lauftests usw. begonnen.

Neu dieses Jahr waren die beiden NWJV-Technik-Taktik-Lehrgänge die wir in Leverkusen veranstaltet haben. Mit jeweils 30 Athleten der U16 wurde jeweils an fünf Tagen am Ende der Sommerferien und in den Herbstferien schwerpunktmäßig an der technischen Ausbildung gearbeitet. Da die beiden Jahrgänge (1995 & 96) erst recht spät gefördert werden konnten, weil es in dieser Zeit keinen Landestrainer U15 gab, fehlten viele Grundlagen. Ziel der beiden Lehrgänge war es diese Grundlagen nachzuholen. Wir hängen mit den beiden Jahrgängen immer noch hinterher, aber so langsam holen wir auf. Die Lage in der Altersklasse U15 hat sich gegenüber dem Vorjahr verbessert, lief aber trotzdem noch nicht optimal. Dieses Jahr konnten wir vier Trainingscamps für diese Altersklasse umsetzen (TC Düsseldorf, ITC Duisburg, TC Hamburg, ITC Zakopane), was u.a. wieder zu besseren Ergebnissen auf den DJB-Sichtungsturnieren der U15 in Backnang, Duisburg und Erfurt zurückzuführen ist. Nach einem Jahr Pause konnten wir uns in Duisburg wieder die Verbandswertung erkämpfen. Die DJB-Sichtung lief etwas besser, jedoch noch lange nicht so gut wie vor zwei Jahren. Da ich parallel zu diesen U15-Maßnahmen mit der U17 unterwegs war möchte ich mich an dieser Stelle an Teja Ahlmeyer und besonders Björn Eckert bedanken, der einen Großteil übernommen hat.

Durch eine kürzlich neu geschaffene U15-Landestrainerstelle werden wir es auch wieder schaffen unsere Athleten frühzeitig Auszubilden und zu Fördern. Das wird uns einen großen Schritt nach vorne bringen.

Ich möchte mich noch bei allen Beteiligten für das vergangene Jahr bedanken!

Sebastian Heupp

U20w

[Siehe Anlage](#)

U17w

Das Sportjahr 2010 begann wie in jedem Jahr mit den nationalen Ausscheidungen im Februar. Bei den Deutschen Meisterschaften konnten sicherte sich Carolin Rößner vom DJK Judoteam Stadtlohn souverän den Titel in der Klasse bis 78 kg. Dazu kamen fünf Silbermedaillen, zwei Bronzemedaillen und fünf fünfte Plätze. Janina Beune vom TSV Bayer 04 Leverkusen erkämpfte sich beim internationalen Turnier in Zagreb die Silbermedaille. Das internationale Turnier in Bad Blankenburg stand als weiteres Nominierungsturnier auf dem Programm. Nach den guten Ergebnissen im vergangenen Jahr, war das Ergebnis in diesem Jahr ernüchternd. Miriam Schneider erkämpfte in der Klasse bis 40 kg Bronze. Fünfte Plätze gab es für Alina Fiedler (-57 kg), Carolin Rößner (+70 kg) und Lea Reimann (-63 kg), die sich im Halbfinale schwer verletzte und damit nicht mehr um das EM-Ticket mitkämpfen konnte. Im Anschluss an einen mehrtägigen Lehrgang des Deutschen Judo Bundes in Kienbaum besuchte der DJB ein Turnier im russischen Tver. Janina Beune erkämpfte sich die Goldmedaille, Denise Schmitz musste sich erst im Finale geschlagen geben, was am Ende Silber bedeutete. Vom 23.-27. April nahm der NWJV Kader an einem internationalen Turnier mit anschließenden Trainingslagern in Teplice /CZE teil. Denise Schmitz erkämpfte Platz fünf. Bei dem anschließenden Trainingscamp gab es ausreichend Gelegenheit zu Randoris mit Topathletinnen in dieser Altersklasse. Nach einer

kurzen Verschnaufpause stand Anfang Mai mit dem Cadett European Cup in Berlin (ehemals IDEM) das letzte Turnier für die EM-Qualifikation auf dem Programm. Janina Beune (-57 kg) war an diesem Tag nicht zu schlagen. Mit einer souveränen Leistung erkämpfte sie sich den Titel. Denise Schmitz erkämpfte sich erneut in das Finale eines großen Turniers, konnte das Finale jedoch nicht gewinnen und musste sich am Ende mit Silber zufrieden geben. Janina Beune wurde von Bundestrainerin Jana Degenhardt für die Europameisterschaften in Teplice nominiert. Carolin Rößner verpasste die Nominierung für die EM nur sehr knapp, ebenso Denise Schmitz. Beide wurden vom DJB als Ersatz für diese Maßnahme nominiert.

Kurzbericht EM U 17 Teplice

Janina Beune aus Leverkusen konnte ihre Vorrundenkämpfe in der Klasse bis 57 kg gegen Katie-Jemima Yeats-Brown aus Großbritannien und Diana Kiskel aus Litauen gewinnen. Die Begegnung um den Poolsieg gegen Tamara Durdevac aus Montenegro ging verloren. Nach einem Trostrundensieg gegen Lola Tielemans aus Belgien stand sie im Kampf um die Bronzemedaille. Hier unterlag sie erst in der Golden-Score-Verlängerung der Spanierin Maider Palavecino aus Spanien nach einer zweiten Shido-Bestrafung. Janina konnte an diesem Tag leider nicht ihr gesamtes Leistungspotenzial abrufen, so dass es am Ende leider nicht zu der erhofften Medaille reichte.

Drei internationalen Medaillen und ein fünfter Platz bei der EM sind eine tolle Leistung. Ich wünsche Janina viel Erfolg in der Altersklasse U 20, in der sie sich ja auch schon gut eingekämpft hat.

Diese Maßnahme war der letzte Wettkampf in der Saison 2009 / 2010. Ich möchte mich bei allen bedanken, die meine Arbeit unterstützt haben und somit zum Erreichen dieses Ergebnisses beigetragen haben. Hierzu gehören die Heimtrainer, die Kollegen im Bundesstützpunkt und Köln aber auch die Eltern, die durch ihr Engagement solche Leistungen erst ermöglichen.

Dem in die Altersklasse U 20 wechselnden Jahrgang 1994 wünsche ich alles erdenklich Gute, viel Erfolg in sportlicher, aber auch in privater Hinsicht und möchte mich an dieser Stelle noch einmal für ein schönes Jahr 2010 bedanken.

Frank Urban

U15m/w

[Kein Bericht abgegeben! – Stellen erst neu vergeben!](#)

Bezirkstrainer Arnsberg

Ich habe in diesem Jahr wie jedes Jahr mit einem öffentlich ausgeschriebenen Talentsichtungslehrgang begonnen. Bei diesem Lehrgang hatte die Kinder die Möglichkeit die Aufgaben des Talentsichtungskonzepts zu zeigen und wurden je nach Können bepunktet. Leider gab es bei dem Lehrgang im Vorfeld einige Probleme mit der Halle (Doppelbelegung in Witten), so dass die Organisation schwer war und nur wenige Kinder zu der Maßnahme gekommen sind. Außerdem wurde ein gemeinschaftlicher Vorbereitungslehrgang für das BOT U15 in Backnang mit Beteiligung aller Bezirke durchgeführt. Zusätzliche habe ich bei der Trainerassistentenausbildung U15 in Witten mitgewirkt. Beim NRW-Pokal konnte ich leider aus gesundheitlichen Gründen nicht anwesend sein. In den Sommerferien gab es noch einen Wochenendlehrgang für die männliche und weibliche U14 des Bezirk Arnsbergs. Alle Maßnahmen waren mit jeder Menge Spaß und Erfolg verbunden.

Daniel Möller

16. Januar

Die Talentsichtung wurde aufgrund von Terminüberschneidungen dieses Jahr in Werne anstatt in Witten abgehalten. Aufgrund dieser Verschiebung kam es zu einer sehr geringen Teilnehmerzahl.

14. Februar

Kaderlehrgang der weibl. U15 in Welver
Technik und Taktik U14

06. März

Kooperationslehrgang mit Niedersachsen im Leistungszentrum in Osnabrück

20. März

Vorbereitungslehrgang für den NRW-Kader (Backnang) in Hilden.

Technik und Taktik U17

Sehr gute Vorbereitung von Susann Stammwitz und vorbildliche Zusammenarbeit aller Bezirke

29. Mai

Vorbereitungslehrgang für den Westfalen-Kader in Welver (U14 Meisterschaftsserie)

Der Lehrgang wurde von allen Teilnehmern, trotz eventueller Konkurrenz, sehr gut angenommen.

Zusätzlich wurden im Rahmen der U15 Förderung, im Landesleistungszentrum in Witten, 28 Fördermaßnahmen, 4 Landesrandoris und 7 Bezirksrandoris abgehalten.

Insgesamt sind die Teilnehmerzahlen stabil, haben sich aber zu den vorherigen Jahren aber stark verringert.

Für den weibl. Kader wurden jeden ersten Montag im Monat freiwillige Sondertrainingseinheiten abgehalten, um den starken Nachholbedarf der Kaderneulinge zu decken. Hierbei handelte es sich hauptsächlich um Inhalte des Technisch-taktischen Anforderungsprofils U14.

Sämtliche Fördermaßnahmen verliefen ohne Komplikationen. Die gesteckten Ziele wurden erreicht.

Mike Müller

Kreistrainer Arnsberg

Bochum-Ennepe

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Dortmund

Seit dem 14.02.2010 ist Jesús Morón Kreistrainer in Dortmund. Sandra Herget ist weiterhin für den weiblichen Bereich zuständig.

Am 06.03.2010 fand im Kreis Dortmund einen Techniklehrgang für die U14 + U17 mit Christoph Nadjecki statt. Der Lehrgang wurde vom NWDK finanziell unterstützt. Es nahmen insgesamt 44 Kinder aktiv an den Lehrgang teil. Der Referent war über diese Beteiligung und Motivation der Kinder sehr begeistert.

Bis heute fand insgesamt neunmal das Kreistraining/Kreislehrgänge in Dortmund statt. Durchschnitt von 9 Teilnehmern und 3 Vereine je Termin!!!

Leider nehmen immer noch nicht alle Dortmunder Vereine am Training des Talentzentrums teil. Es wurde regelmäßig Kontakte mit allen Dortmunder Vereine gesucht.

Es fanden Gespräche mit Vereinsvertreter statt. Positive und negative Rückmeldung haben wir erhalten. Wir haben den TuS Wichlinghofen, PSV Dortmund und JudoClub Dortmund-West besucht und Werbung für die Maßnahmen gemacht. Leider haben auch einige Vereine auf unseren Anfragen nicht reagiert.

Am 03.07.2010 fand in Bottrop den Westfalen-Cup statt.

Von 38 Teilnehmer (11 weibl. + 27 männl.) bei der KEM U14 haben sich nur 3 weibl. und 11 männl. Sportler gemeldet. Nach kurzfristigen Absagen bestand das Team am Wettkampftag nur noch aus 2 weibl. und 10 männl. Kämpfer. Wir konnten nur 8 von 16 Gewichtsklassen besetzen. Aufgrund einer schweren Verletzung waren nur 7 Gewichtsklassen bei der zweiten Begegnung belegt.

Wie schon letztes Jahr durfte die U14-Kreisauswahlmannschaft durch die Großzügigkeit des Verbandes teilnehmen.

Momentan organisiert das Kreistrainerteam mit der Kreisjugendleitung einen kostenlosen Erste-Hilfe-Lehrgang als Dankeschön-Lehrgang für die Teilnehmer der Kreisauswahlwettkämpfe

Sandra Herget / Jesus Moron

Märkischer Kreis

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Ostwestfalen

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Siegerland

Die Teilnehmerzahl im Talentzentrum Siegen liegt im Schnitt bei 20 Teilnehmern.

Leider nehmen immer noch nicht alle Siegerländer Vereine am Training des Talentzentrums teil.

Die Teilnehmerzahlen unseres alljährlichen Pfingst-Trainings-Camp sind ebenfalls rückläufig.

Der größte Verein unseres Kreises hat die komplette Mitarbeit im kleinsten Kreis des NWJV so zu sagen eingestellt. Der Verein nimmt nur noch an Turnieren und Meisterschaften teil.

Sie richten weder Maßnahmen aus, noch beteiligen sie sich an Kreismaßnahmen, wie den Sparda-Cup, Pfingst-Camp, Sitzungen oder der Gleichen.

Auf Grund der Tatsache, dass die Mitarbeit der Siegerländer Vereine nicht die Beste ist, waren wir auch nicht in der Lage mit einer Mannschaft am Westfalen-Cup teilzunehmen.

Ich werde aber meine Bemühungen nicht einstellen, sondern weiter versuchen das Talentzentrum in Siegen am Leben zu halten und im nächsten Jahr werden wir einen neuen Versuch starten, eine Mannschaft für den Westfalen-Cup zu stellen.

Hans-Werner Krämer

Unna-Hamm

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Bezirkstrainer Detmold

Stützpunkt Herford

Das wöchentliche Stützpunkttraining startete am 7. Januar und wird bis dato recht gut angenommen. Es trainieren ca. 15-25 Athleten der Altersklasse U15 gemeinsam am Freitag in Herford. Vor allem die aktiven Wettkämpfer vom HLC Höxter und JC Schloß Neuhaus sind regelmäßig dabei, obwohl diese teilweise einen Anfahrtsweg von 1,5 Std haben. Des Weiteren kommen regelmäßig Kinder aus Minden und Bielefeld zum Stützpunkt. Die U17 startet mit einem separaten Techniktraining unter der Leitung von Teja Ahlmeyer 45 Min. vor der Einheit der Senioren. Das Stützpunkttraining U15 wird geleitet von den Bezirkstrainern Axel Walter und Daniela Kabbeck. Die Einheit der U17 und Senioren leitet Regionaltrainer Teja Ahlmeyer.

Bezirksrandoris

Zusätzlich zum Stützpunkttraining wurden ca. einmal im Monat Bezirksrandoris angeboten. Um unseren flächenmäßig weitläufigen Bezirk abzudecken, wurden diese auf die Kreise verteilt, so dass wir im Laufe des Jahres in allen 4 Kreisen Randoris anbieten konnten. Ausrichter 2010 waren folgende Vereine: JC Schloß Neuhaus, TV Paderborn, HLC Höxter (alle Kreis Paderborn), PSV Herford (Kreis Herford), SV Brackwede (Kreis Bielefeld), TV Isselhorst (Kreis Gütersloh). Die Bezirksrandoris richteten sich an Athleten der Altersklassen U11-U20 und wurden zum Großteil gut angenommen. Die Teilnehmerzahlen schwankten zwischen 25 und 60 Athleten.

Lehrgänge

Im Jahr 2010 fanden mehrere Tages und Mehrtages Lehrgänge im Bezirk Detmold, sowie im Kooperationsstützpunkt Osnabrück statt.

Im Januar starteten wir mit ca. 60 Teilnehmern bei der **Talentsichtung** der U14.

Am Himmelfahrts Feiertag fand ein **offener Wettkampflehrgang** statt, der ebenfalls gut besucht wurde.

Zudem fand im Mai über Pfingsten ein **Trainingslager mit Trainerassistenten Ausbildung** in der Sportschule Hinsbeck statt. In Kooperation mit dem PSV Herford nahmen an dieser Maßnahme 50 Athleten teil, 11 von ihnen bestanden die Trainerassistenten Lizenz.

Aufgrund der Fußball WM war der **NRW Pokal Vorbereitungslehrgang** mit 12 Leuten leider nicht sehr gut besucht, dafür arbeiteten die angereisten Athleten qualitativ sehr hochwertig an ihrem Kämpferprofil unter der Leitung von Teja Ahlmeyer.

Der letzte Lehrgang auf Bezirksebene fand am letzten Wochenende der Herbstferien in Herford statt. 30 eingeladene Athleten der U11-U15 trainierten an diesem Freitag und Samstag gemeinsam in Vorbereitung auf das neue Wettkampfjahr und übernachteten gemeinsam in Herford.

Neben diesen Aktionen im Bezirk ist die Kooperation mit dem Stützpunkt Osnabrück und Regionaltrainer Teja Ahlmeyer ausgeweitet worden.

Es fanden **zwei Kooperationslehrgänge** für die U15 im März und September statt. An dieser Maßnahme nahmen jeweils insgesamt ca. 100 Athleten aus NS, Münster und Detmold teil. Ca. 15 Judoka aus Detmold waren vertreten.

Zu einem U17 Lehrgang im Juni im Stützpunkt Osnabrück wurden 19 Judoka aus dem Bezirk Detmold nominiert.

Für eingeladene Athleten der U17 fand außerdem ein Mehrtageslehrgang in den Herbstferien statt.

Erfolge

Bezirk Detmold wartet mit sensationellem Ergebnis bei der **Westdeutschen Einzelmeisterschaft der U17** auf. Nach 1x Gold und 2x Bronze im Vorjahr, gingen in diesem Jahr 9 Fahrkarten zur Deutschen Meisterschaft nach Detmold. 3x Gold, 3x Silber und 3x Bronze sind ein hervorragendes Ergebnis.

Bei den Mädchen sicherte sich Clarissa Taube souverän die Goldmedaille. Sie gewann alle Kämpfe vorzeitig mit Schulterwurf. Für eine kleine Überraschung sorgte Tatjana Hansmeyer, mit der nur wenige als Titelträgerin im 70kg Limit gerechnet hätten. Sie überzeugte durch vielseitige Techniken und Siegeswillen. Mit dem zweiten Platz musste sich Lea Püschel in der Klasse bis 63kg begnügen. Nach ungefährdeten Siegen in der Hauptrunde patzte sie lediglich im Finale und unterlag unglücklich im Golden Score. Bronze ging an Laura Schelp, ebenfalls in der Kategorie über 78kg und an Nicole Viehl, die nach einer Auftaktniederlage sensationell 5 Kämpfe mit Ippon für sich entscheiden konnte.

Bei den Jungs unter 17 Jahren stand Fabian Karau am Ende auf dem höchsten Treppchen als Westdeutscher Meister bis 66kg. Überlegen sicherte er sich den Titel und zeigte schönes Ipponjudo.

Sein Bruder Daniel Karau zog eine Gewichtsklasse höher bis 73 kg souverän ins Finale ein, wurde dort jedoch nach einem guten und offensiven Kampf nach gut drei Minuten gekontert. Ebenfalls Silber erreichte Titelfavourit Tarik Dahlmeier bis 90 kg. In der Gewichtsklasse bis 46kg kam Alexander Bartz auf Rang drei. Er musste sich im Halbfinale nur dem späteren Titelträger geschlagen geben und punktete ansonsten souverän. Abgerundet wurden die Ergebnisse durch Platz 5 von Malte Gaidt bis 66kg und Platz sieben durch Luca Kucharewa bis 46kg und Tobias Heinrich bis 60kg.

Zusätzlich sicherten sich Lea Püschel und Clarissa Taube mit Rang drei bei der WDEM U20 einen Tag nach der U17 auch noch das Ticket zur Deutschen Meisterschaft U20.

Beim **TOP Europen Cup Cadets in Teplice (CZE)** belegte Clarissa Taube Platz 7 in der Gewichtsklasse über 70kg. Sie besiegte in der ersten Runde Katerina Malá aus Tschechien. Nach einer Niederlage gegen Tina Pestotnik aus Slowenien konnte sie in der Trostrunde wieder auftrumpfen und Siana Bul Hristova aus Bulgarien gewinnen. Das Trostrunden-Aus kam gegen die amtierende Deutsche Meisterin Alexandra Klar. Lea Püschel war vom Landestrainer in der Gewichtsklasse bis 63kg nominiert worden. Sie gewann gegen Bintou Fontana aus Italien und Natalia Czaplicka aus Polen bevor sie von Ummuhan Kabak aus der Türkei in die Trostrunde geschickt wurde. Hier konnte sie sich gegen Olena Grytsenko aus der Ukraine nicht durchsetzen und beendete das Turnier als 9.

Beide messen sich noch drei Tage nach dem Turnier im internationalen Trainingscamp mit der europäischen U17-Spitze.

Nach dem die beiden Mädchen schon beim Turnier in Bad Blankenburg nach Niederlagen gegen Kämpferinnen aus Japan und beim anschließenden TrainingsCamp viel internationale Judo-Luft schnuppern konnten, sammeln sie hier fleißig Erfahrung.

Obwohl nicht alle qualifizierten Athleten sich zur **WDEM U14** weitergemeldet hatten, zeigten die angereisten, dass sie auch auf Landesebene mitkämpfen können.

Insgesamt 5 x Edelmetall konnten die Kämpfer des Bezirks Detmold mit nach Hause nehmen:

Weiblich:

-40kg **Pauline Starke** vom HLC Höxter Silber
-57kg **Lisa Schrödter** vom JC Schloss Neuhaus Gold

Männlich:

-34kg **Christian Dill** vom TV Jahn Minden Bronze
-43kg **Adam Misaew** vom JC Schloß Neuhaus Silber
-46kg **Florian Schwede** vom 1. Delbrücker JC Bronze

Ein Dank noch einmal an alle Kämpfer, die uns beim **NRW Pokal in den Altersklassen U15/ U18/ U23** trotz der Hitze fleißig unterstützt haben!

Auch wenn die Mannschaftsplatzierungen aufgrund der unvollständigen Mannschaften nicht so ein gutes Ergebnis zeigen, haben doch alle gut gekämpft und konnten zudem ihre Erfahrungen auf Landesebene erweitern.

Schade waren die unglücklichen Kämpfe in der U18, wo nur knapp eine Platzierung unter den Top 3 verfehlt wurde.

Bezirkskader:

Aktuell sind folgende 12 Athleten der U15 im Bezirkskader Detmold:

1. Svenja Becker HLC Höxter
2. Pauline Starke HLC Höxter
3. Frederike Czichowski SV Brakwede
4. Merlind Fischer PSV Herford
5. Lisa Schrödter JC Schloß Neuhaus

1. Daniel Reiß PSV Herford
2. Henri Schröder PSV Herford

3. Dominic Grothe HLC Höxter
4. Max Hagedorn HLC Höxter
5. Adam Misaev JC Schloß Neuhaus
6. Christian Dill TV Jahn Minden
7. Florian Beitans TV Jahn Minden

Daniela Kabbeck / Teja Ahlmeyer

Kreistrainer Detmold

Bielefeld

[Kein Bericht abgegeben! – Kein Kreistrainer vorhanden](#)

Gütersloh

Das Kreisstützpunkttraining wird zurzeit nur vom TV Isselhorst besucht.
Ich bin dabei einen anderen Tag zu finden um mehr Vereine in den Stützpunkt zu bekommen.
Leider wollen unsere Kreisvereine nicht über ihren eigenen Tellerrand hinwegsehen.

Dennis Muth

Herford

Das Talentzentrum Herford, Trainingszeit dienstags von 17.30-19.30, wird im Durchschnitt von 15-20 Personen besucht. Der Großteil der Sportler kommt vom ansässigen Verein, einige wenige von anderen Vereinen. Ausnahmen sind vor den Einzelmeisterschaften und wichtigen Turnieren zu erkennen, wo die Sportler zusätzliche Trainingsangebote gerne in Anspruch nehmen.

Das technische Niveau der Sportler entspricht oft nicht dem zu erwarteten Leistungsstand dieser Altersklasse, so dass häufig im Bereich Grundlagentraining gearbeitet werden muss.

Im Kreis Herford gibt es mittlerweile nur noch drei Vereine, die aktiven Wettkampfsport (über Kreis-ebene hinaus) betreiben. Dieses macht die Bildung einer Kreisauswahlmannschaft äußerst schwierig.

Sehr positiv ist die Zusammenarbeit (bei Lehrgängen, Trainingsmaßnahmen usw.) mit den beiden Bezirkstrainern und dem Regionaltrainer Osnabrück/Westfalen, wodurch eine höhere Leistungsbereitschaft bei den Kindern erzielt wird

Stefan Struckmeier

Paderborn

[Kein Bericht abgegeben! – Kein Kreistrainer vorhanden](#)

Bezirkstrainer Düsseldorf

Zunächst möchten wir uns bei allen Kreistrainern sowie der Jugendleitung bedanken, die uns in diesem Jahr bei den Maßnahmen und im Vorfeld bei der Kommunikation mit den Athleten unterstützt haben.

Dieses Jahr hatten wir uns wieder einiges Vorgenommen. Es fanden Sichtungs- und Förderlehrgänge statt, bei dem das oberste Ziel Sichtung und Grundausbildung waren. Der erste Lehrgang fand in diesem Jahr bereits im Vorjahr statt. Da wir direkt nach der Bezirkseinzelmeisterschaft U11 mit dem '99 Jahrgang der U14 anfangen konnten zu arbeiten. Vor allen großen Turnieren wurden Bezirksrandoris durchgeführt, die von vielen zur Vorbereitung genutzt wurden. Seit dem zweiten Halbjahr findet jeden ersten Montag im Monat ein Bezirksrandori statt. Diese sind immer im Wechsel LLZ Duisburg, LLZ Hilden und LLZ Mönchengladbach.

Ein weiteres Ziel war es, bei Turnieren auf Landesebene, so viele Medaillen wie möglich in unseren Bezirk zu holen. Im Vergleich zu letztem Jahr gelang uns das auch. Bei der weiblichen Jugend holten wir bei den Westdeutschen Meisterschaft und beim Landessichtungsturnier die Medaillenwertung, sowie die meisten Platzierungen. Bei der männlichen Jugend schafften wir beim Landessichtungsturnier die meisten Platzierungen. Viele konnten mit den besten der Gewichtsklasse mithalten, jedoch wenn es hart auf hart kam verloren sie teilweise knapp. Somit ist durch eine weitere kontinuierliche Arbeit noch einiges mehr drin.

Wir haben nicht nur „unsere“ Maßnahmen durchgeführt, sondern haben zusätzlich alle NWJV U15 Maßnahmen betreut, sowie alle NWJV-Athleten unterstützt.

Susann Stammwitz / Björn Eckert

Kreistrainer Düsseldorf

Düsseldorf

Im Landesleistungsstützpunkt Hilden wurden für die Judoka der U14 gut besuchte Lehrgänge zur Vorbereitung auf die Bezirksmeisterschaft und auf den Rheinland-Cup durchgeführt. Die Kämpfer aus dem Kreis Düsseldorf erkämpften bei der Bezirksmeisterschaft 5 x Gold, 5 x Silber und 7 x Bronze und bei der Westdeutschen Meisterschaft 1 x Silber, 1 x Bronze und 4 x den 5. Platz. Die Kreisauswahlmannschaft, die aus Judoka 10 verschiedener Vereine bestand, passte gut zusammen und startete hoch motiviert beim Rheinland-Cup. Nach einem Sieg gegen Kleve (11:5) und einer Niederlage gegen Bonn (2:13) konnte sich das Team im kleinen Finale nach einem Sieg über Duisburg (10:6), nach dem 7. Platz in 2009, diesmal wieder über die Bronzemedaille freuen.

Harry Neuhaus

Duisburg

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Essen/Oberhausen

Auch in diesem Jahr haben sich Judoka aus dem Kreisleistungszentrum Essen durch sportliche Erfolge in den Bezirkskader gekämpft. Aktuell ist Jannis Zapros beim Landessichtungsturnier in Duisburg zweiter geworden. Auch die weibliche U 15 hat ein erfolgreiches Jahr hinter sich. 8 Kämpfer und Kämpferinnen besuchen regelmäßig das Training des Bezirkssstützpunktes in Duisburg im 14 Tage

Rhythmus.

Abjanuar ist jetzt auch der letzte Jahrgang der U11 dabei und füllt die Gruppe auf an den Tagen wo die Leistungsträger in Duisburg zum Trainieren sind.

Die Zusammenarbeit mit der Kreisjugendleitung klappt reibungslos und es ist ein gutes Miteinander. Auch die Essener Vereine nehmen vermehrt das Talentzentrum Essen war, Die Teilnehmerzahlen aus Oberhausen könnten sich verbessern.

Viele der Oberhausener Kämpfer gehen sofort zum Stützpunkttraining nach Duisburg, da der Anreiseweg nach Duisburg kürzer ist.

Es wäre wünschenswert wenn nur Kämpfer zum Bezirksstützpunkt kommen würden die über das Kreisleistungszentrum nominiert werden, dadurch würde das Leistungsgefälle beim Bezirkstraining nicht so groß sein.

Ich danke allen Vereinen und der Kreisjugendleitung Essen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit im Sportjahr 2010

Ralf Drechsler

Kleve

Ich habe erst das Kreistraineramt nach den Sommerferien dieses Jahres von Jefrey Kramer übernommen. Seit dem habe zwei Mal im Monat im Kalkar das Kreistraining gemacht. Teilnehmerzahl ist zwischen 10 und 20 Kindern -es entwickelt sich langsam -es kommt gut bei den Kindern und den Eltern an. Ich kann nur hoffen das mehr Vereinstrainer ihre Kinder zum Kreistraining schicken.

Hubert Swiech

Krefeld

Das Jahr 2010, kann als gutes abgeschlossen werden.

Der Stützpunkt Mönchengladbach wird im Schnitt von ca. 25-35 Kindern besucht. Die meisten kommen natürlich vom 1.JC Mönchengladbach, aber auch die stärksten Judoka aus den Vereinen des Kreises sind am Start. Beim Training wird das Ausbildungskonzept umgesetzt und mit viel Elan von den Kindern/Jugendlichen angenommen.

Bei den Bezirksmeisterschaften gab 17 Medaillen, davon 2x Gold, 6x Silber und 11x Bronze. Zwei gesetzte Athleten kamen noch bei den Westdeutschen Meisterschaften hinzu. Dort wurden 7 Medaillen erkämpft werden.

Bei den Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften konnte im weiblichen, als auch im männlichen Bereich die Silbermedaille erkämpft werden. Die Kreisauswahlmannschaft belegte, wie im Vorjahr, den dritten Platz beim Rheinland-Cup.

Björn Eckert

Wuppertal

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Bezirkstrainer Köln

Talentsichtung u14

Die Talentsichtung u14 fand in diesem Jahr am 23. Februar im Bundesleistungszentrum (BLZ) in Köln statt. Insgesamt nahmen 46 Kinder der Jahrgänge 1997 bis 2000 teil, von denen 38 die erforderliche Punktzahl erreichten. Bei den zahlreichen Helfern möchte ich mich bedanken. Eine weitere Talentsichtung u14 für den Bezirk Köln wurde von der Bezirkstrainerin Grazyna Schweinoch in Aachen-Brand am 17. Januar 2010 durchgeführt.

Bezirkstraining u14

Das wöchentliche Bezirkstraining der u14 (jeden Dienstag von 17:15 bis 18:45 Uhr) fand im Bundesleistungszentrum (BLZ) in Köln in Zusammenarbeit mit dem Landestrainer u14 Michael Weyres statt. Da Michael Weyres Mitte August 2010 von diesem Amt zurückgetreten ist, leite ich das Training seit diesem Zeitpunkt selbstständig. Das Training konnte auch während der Schulferien durchgeführt werden. Für den Bezirkskader des Jahrgangs 1997 (= letzter Jahrgang u14) bestand die Möglichkeit jeden Dienstag ab 18:00 Uhr am Bodentechniktraining von Wolfgang Amoussou teilzunehmen.

Erfolge

Neben zahlreichen Erfolgen auf internationalen, bundes- und landesoffenen Turnieren waren besonders die Ergebnisse bei der WDEM u14m am 20. Juni in Duisburg eindrucksvoll: Die männliche Jugend u14 aus dem Bezirk Köln konnte insgesamt 6 Landesmeister sowie 5 Vizelandesmeister stellen, hinzu kamen noch 4 dritte Plätze. Die Leistungsstärke des Bezirkssportverbandes Köln konnte auch beim NRW-Pokal der Bezirkssauswahlmannschaften der u15m/w (10. Juli in Willich) unter Beweis gestellt werden. Die von der Bezirkstrainerin u14w Grazyna Schweinoch und von mir betreute Mannschaft des Bezirkssportverbandes Köln errang wie bereits im letzten Jahr unangefochten den 1. Platz.

Verschiedenes

Es ist dringend erforderlich einen neuen Landestrainer für die u14 einzustellen. Die derzeitige Situation wird der Sache nicht gerecht und widerspricht dem Leistungssportkonzept 2012 des NWJV. Michael Weyres und die Bezirkstrainer haben in der ersten Jahreshälfte 2010 auch die u15 betreut und zahlreiche Wettkampfmaßnahmen begleitet (z.B.: Turniere in Backnang und Erfurt). Insgesamt hat sich an der von mir im Bericht 2009 kritisierten Situation für die u15/m/w nicht viel verändert. Die u17-Trainer scheinen mit der Betreuung der u17 und zusätzlich der u15 überfordert, was nicht zuletzt an den häufigen Terminüberschneidungen liegt.

Wie schon 2009 ist leider auch 2010 der NWJV-Jugend-Cup der u14 abgesagt worden. Für die beiden siegreichen Mannschaften des Rheinland- und Westfalen-Cups war das eine große Enttäuschung. Gerade diese Art der Mannschaftskämpfe fördert den Teamgeist und motiviert zukünftige Leistungsträger.

Thomas Berg

Kreistrainer Köln

Aachen

Das Jahr 2010 verlief für Aachen durchaus positiv. Der sportliche Erfolg einiger Judoka zeigt, dass ein genügend großes sportliches Potenzial bei den Aachener Vereinen vorhanden ist. Dies spiegelt auch das Abschneiden beim Rheinland-Cup wieder. Hierfür würde ich mir aber wünschen, dass der Rheinland-Cup wieder ans Jahresende verlegt wird, um einen genügend großen Anreiz zu setzen, sich über das ganze Jahr beim Stützpunkttraining zu zeigen.

Die Teilnehmerzahlen am Stützpunkttraining sind insgesamt rückläufig. Dies gilt auch für die bislang gut angenommenen Samstagslehrgänge. Zu beobachten ist, dass in Aachen die Bereitschaft sich am Talentzentrum zu beteiligen auf wenige engagierte Vereine zurückgegangen ist und nicht mehr die große und breite Masse erreicht. Die Gründe hierfür müssen in Aachen noch evaluiert werden. Wir erhoffen uns, durch leichte strukturelle Veränderungen wieder mehr Judoka in Aachen anzusprechen.

Für den Jahresabschluss planen wir wie gewohnt einen weiteren Sichtungslehrgang für die U11, so dass wir im nächsten Jahr die jüngsten Jahrgänge möglichst nahtlos integrierten können.

Markus Corsten

Bergisch Land

Dieses Jahr war es im Kreis Bergisch Land wieder möglich eine Kreisauswahlmannschaft für den Rheinland Cup zu stellen. Als Vorbereitung zum Rheinland Cup wurde mit der Kreisjugendleitung ein Wochenendlehrgang angeboten. An dieser Maßnahme haben 26 Jugendliche aus 6 Vereinen teilgenommen.

Aktuell hat der Kreis Bergisch Land 2 Athleten im Bezirkskader Köln.

Bei der BEM U14 konnten sich 8 Kämpfer/innen aus 3 Vereinen für die WDEM U14 qualifizieren.

Viele Athleten besuchen regelmäßig die Stützpunkteinheiten in Rösrath und Wermelskirchen.

Marcel Markovic

Bonn

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Köln

[Kein Bericht abgegeben!](#)

Bezirkstrainer Münster

Das Jahr hat mit der Talentsichtung begonnen, diese war in Bot und hat mich persönlich positiv überrascht, da die meisten TN ihre Punkte erreicht haben. Dann hat ein Vorbereitungslehrgang für den NRW Pokal stattgefunden. Dieser war für männlich und weiblich ausgeschrieben. Der NRW Pokal lief gut und erfüllte meine Erwartungen.

Das Stützpunkttraining wird bloß zu besonderen Anlässen, wie Bezirksrandori, besucht. An diesen nehmen immer noch bloß ca. 3 – 4 verschiedene Vereine teil.

Kai Strietzel

Das Stützpunkttraining in Bot läuft gut. Es nehmen viele Athleten und Athletinnen daran teil. Bei den Bezirksrandori ist der Zulauf ebenfalls sehr zufriedenstellend. Die Medaillen ausbeute bei der WdEM war erfolgreich.

Die Mädchen haben beim NRW Pokal überzeugt. Joana ist mit ihrem Bezirk zufrieden.

Joana Euwens

Kreistrainer Münster

Coesfeld

[Kein Bericht abgegeben! – Kein Kreistrainer vorhanden](#)

Recklinghausen

[Kein Bericht abgegeben! – Kein Kreistrainer vorhanden](#)

Steinfurt

Das Talentzentrum Ibbenbüren, Trainingszeiten Mittwoch von 17:30 – 19:00, wird im Durchschnitt von 10-15 Kids besucht.

Leider nehmen immer noch nicht alle Vereine aus dem Kreis Steinfurt am Training teil.

Dies ist sehr schade, da die Kämpfer, die kommen, nicht genügend Randoriepartner haben um zu trainieren und dadurch wenig Möglichkeit haben besser zu werden.

Beim Westfalen – Cup wurde der 5 Platz belegt.

In diesem Jahr konnten auch ein paar Kämpfer zum Bezirkskader vorschlagen werden, die dann auch ihr Abzeichen bekommen haben

Christopher Grove

Warendorf / Münster

[Kein Bericht abgegeben!](#)

JUDO

NWJV U20/U23 weiblich

Jahresbericht 2010

Wolfgang Amoussou

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Kaderliste
3. Ranglisten
4. Nominierungen
5. Wettkampfergebnisse
6. Lehrgangsberichte
7. Judotraining: Judo-Techniktraining im BLZ Köln
8. Krafttraining
9. Ausdauertraining
10. Wettkampfplanung 2011
11. Lehrgangsplanung 2011
12. Woran müssen wir arbeiten?

Liebe Judoka,

nach dem ersten Jahr meiner Trainertätigkeit als NWJV Landestrainer U20/U23 weiblich konnte ich zuversichtlich die Saison 2010 angehen. Aus dem Jahrgang 1990 gab es ein paar Abgänge, aber dafür wurde mein Kader mit einer in der U17 sehr erfolgreichen Gruppe verstärkt. Vor dem Saisonbeginn verletzten sich viele Judokas aus diesem Jahrgang. Leider sind Drei von ihnen bis heute noch nicht wieder gesund.

Die Athletinnen aus dem Jahrgang 93 kannten mich schon vom letzten Jahr und deshalb haben sie sich schnell angepasst. Allgemein gesehen sind sie fleißig und lernbereit und sie bringen so gute Voraussetzungen für den Leistungssport mit.

Einige Athletinnen haben sich positiv entwickelt. Im Kader steckt nach wie vor ziemlich viel Potential und es herrscht in manchen Gewichtsklassen (-63 Kg, -70 Kg) eine starke Konkurrenz. Andere Gewichtsklassen sind leider nicht so dicht besetzt. Auf nationaler Ebene zeigen wir bereits (u.a. mit 3 Goldmedaillen auf der Deutschen Einzelmeisterschaft U20 weiblich), dass wir der größte Labdesverband sind. Auf internationaler Ebene werden wir auch langsam besser, weil wir mehr Athletinnen haben, die leistungsorientiert trainieren. Das Leistungsinternat im Bundesleistungsstützpunkt Köln ist dabei eine große Unterstützung: es zeigt den anderen Athletinnen den Weg und es beweist ihnen, dass sich hartes Training ausbezahlt. Die Bronzemedaille von Miriam Dunkel bei der EM U20 2010 ist das beste Beispiel dafür.

Mit freundlichen Grüßen

Wolfgang Amoussou

Kaderliste Nov. 2010 NWJV U20/U23 weiblich

Name	Kader	GK	JG	BZ	Verein
Bazynski Nadja	C	57	93	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Diedrich Szaundra	C	63	93	A	TV Brilon 1884 E.V.
Dunkel Miriam	C	70	92	A	SU Witten-Annen
Felske Sina	C	57	90	M	JC 66 Bottrop
Krahe Christina	C	79	88	K	JJJC Samurai Setterich
Loselein Julia	C	57	89	M	JC 66 Bottrop
Scherbarth Ulrike	C	70	91	D	1.JC Mönchengladbach
Tillmanns Julia	C	78	92	D	1.JC Mönchengladbach
Wirth Sonja	C	48	91	K	JC Swisttal
Eberhardt Christin	DC	79	93	A	SU Witten-Annen
Guarracino Isabelle	DC	63	93	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Kucznerz Frauke	BSTP	70	90	K	Bushido Köln
Manfrahs Stephanie	DC	63	91	K	1.JC Mönchengladbach
Reissberg Katrin	BSTP	70	90	M	JG Münster
Struve Sabine	DC	52	91	D	DJK VFL Willich
Ulrich Mira	DC	44	92	D	1.JC Mönchengladbach
Ziech Maike	DC	78	93	K	Budo-Sport Yamato-Hürth
Zwirner Alexandra	DC	57	93	A	SU Witten-Annen
Brinks Vanessa	D	57	92	K	JJJC Yamanashi Porz
Burkert Jessica	D	57	92	D	PSV Duisburg
Dziuba Katharin	D	78	91	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Fligg Tamara	D	79	91	A	JF Siegen-Lindenberg
Handrich Bianca	D	57	93	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Jeske Aylin	D	70	92	K	JJJC Yamanashi Porz
Kaiser Swantje	D	57	93	K	Bushido Köln
Karrasch Hannah	D	52	91	M	JC 66 Bottrop
Klimasara Claudia	D	57	92	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Krause Rahel	D	70	93	A	TUS Volmetal 1887 E.V.
Loskamp Kathrin	D	57	91	D	JC 71 Düsseldorf
Martinez Tais	D	57	92	K	JSC Erkelenz
Rehmann Chantal	D	48	91	D	SV Friederichsfeld
Ruhwinkel Rike	D	57	91	M	JC 66 Bottrop
Schildgen Yvonne	D	79	93	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Schmitz Jennifer	D	63	92	K	TSV Bayer 04 Leverkusen
Semmler Lisa	D	57	91	A	JC Dortmund West
Siegmund Maureen	D	52	91	M	JC 66 Bottrop
Stettner Sabrina	D	57	92	A	JV Siegerland
Wehmeyer Melina	D	70	92	D	1.JC Mönchengladbach
Wolski Sandra	D	70	92	D	JC 71 Düsseldorf
Arends Irina	D-U23	57	89	M	Stella Bevergen
Beckmann Luisa	D-U23	70	89	K	Beueler JC
Durchfeld Corinna	D-U23	70	89	A	SU Witten-Annen
Gutmann Katharina	D-U23	63	90	M	JC 66 Bottrop
Kaiser Wiebke	D-U23	57	90	K	Bushido Köln
Malcherek Julia	D-U23	63	89	D	PSV Duisburg
Müller Lisa-Marie	D-U23	48	89	D	Velberter JC
Rotthoff Julia	D-U23	48	90	A	JF Siegen-Lindenberg
Schweinoch Alice	D-U23	63	90	K	JSC Erkelenz
Zander Sheena	D-U23	63	88	D	1.JC Mönchengladbach

Sparda-Bank U20 Rangliste 2010

Frauen (NWJV U20/U23) Rangliste zum 07.09.2010

Nominierungen 2010 NWJV U20/U23 weiblich

-44 -48 -52 -57 -63 -70 -78 79

Ulrich Wirth DJB	Struve DJB	Bazynski DJB Felske U23 Loselein U23 DJB Ruhwinkel Zwirner	Diedrich DJB Gutmann U23 Manfrahs DJB	Dunkel DJB Kucznierz U23 Reißberg U23 Scherbarth DJB	Tillmanns DJB Ziech DJB
---------------------	------------	--	---	---	----------------------------

Tageslehrgang LZ Hilden 16. Jan 2010
Kader U20/U23

IT U20/Frauen Arlon BEL 30.-31. Jan 2010					
Wirth (Klausur) Rotthoff U23	Struve 3.	Bazynski 7. Diedrich Felske U23 Manfrahs	Gutmann U23 Kersten U23 Zander U23	Dunkel Kucznierz U23 Reißberg U23 Scherbarth 3.	Tillmanns 5.

ITC Grand-Prix Düsseldorf 22.-25. Feb 2010
Top U20/U23

IT U20 + ITC Bad Blankenburg 20.-22. März 2010				
	Struve	Bazynski (ITC DJB)	Dunkel (ITC DJB)	
Wirth (ITC DJB)		Diedrich (ITC DJB)	Scherbarth (ITC DJB)	Tillmanns (ITC DJB)
		Manfrahs (ITC DJB)		

European Cup U20 Coimbra Portugal 27.-28. März 2010

Tageslehrgang + Feldstufentest BLZ Köln 01. April 2010
Kader U20/U23

EM UWV Frauen + Lehrgang Nationalmannschaft U20, BLZ Köln 05.-11. April 2010

Kader U20/U23

European Cup U20 + ITC Griechenland 10.-14. April 2010

Wirth 1.

Burkert 1.

Manfrahs 2.

Wehmeyer 1.

European Cup U20 St. Petersburg RUS 24.-28. April 2010

Wirth DJB
(Klausur)

Struve

Bazynski
Diedrich DJB 7.

Dunkel DJB

Tillmanns 2.

IT + ITC U20 Lyon 15.-20. Mai 2010

Wirth DJB 7.

Burkert 7.

Bazynski DJB 5.
Manfrahs DJB

Scherbarth DJB 3.
Wehmeyer

Dunkel DJB 3.
Tillmanns DJB 5.

Schildgen 9.

European Cup Frauen London GBR 15.-16. Mai 2010

Felske U23
Loselein U23

Zander U23 7.

Kucznierz U23

Tageslehrgang BLZ Köln 22. Mai 2010

Kader U20/U23

IT U20 Leibnitz AUT 05.-06. Juni 2010

Wirth 5.

Burkert

Bazynski
Diedrich 2.
Manfrahs

Dunkel 3.

Schildgen 9.

BT3 Test Teil 1 & 2, 17.& 24. Juni 2010

Top 8 U20

European Cup Frauen + ITC Celje SLO 19.-23. Juni 2010

Felske U23

Zander U23

Feldstufentest BLZ Köln 22. Juni 2010

Kader U20/U23

Militär EM Novo Mesto SLO 02. Juli 2010

Krahe 3.

IT + ITC KOR 29. Juni-14. Juli 2010

Wirth DJB 2.

Bazynski DJB 5. Dunkel DJB
Diedrich DJB Scherbarth DJB 3. Tillmanns DJB 1.

European Cup U20 Paks HUN 17.-18. Juli 2010 + ITC 19.-21.

Burkert

Manfrahs 5.

Jeske 5.

-

Schildgen 5.

Kaiser 3.

Wehmeyer 5.

Zwirner

European Cup U20 Cetniewo POL 24.-25. Juli 2010

Niemand

European Cup U20 Prag CZE 31. Juli -01. Aug. 2010

Wirth 1.

Burkert

Bazynski

Dunkel 3.

Tillmanns 7.

Kaiser 7.

Diedrich 7.

Scherbarth 3.

Struve

Manfrahs

European Cup Frauen Hamburg 07.-08. Aug 2010 + ITC 09.-11.

U23- Frauenkader

Krahe U23 5.

Trainingscamp U20 Leipzig 09.-13. Aug. 2010

Burkert

Manfrahs

Jeske

Schildgen

Kaiser

Wehmeyer

Struve

Zwirner

European Cup U20 Berlin 14.-15. Aug 2010 + ITC 16.-18.					
Wirth 3.	Burkert	Bazynski	Dunkel 3.	Tillmanns 3.	Schildgen
Kaiser		Beune		Jeske	
Struve		Diedrich 3.		Scherbarth 3.	
Zwirner		Manfrahs 5.		Wehmeyer 5.	

EM Vorbereitungslehrgang U20 Kienbaum 27. Aug - 04. Sep. 2010					
Wirth DJB	-	Bazynski DJB	Dunkel DJB	Tillmanns DJB	
		Diedrich DJB	Scherbarth DJB		
		Manfrahs DJB			

Europameisterschaft U20 16.-19. Sep. 2010					
			Dunkel DJB 3.		

WM Vorbereitungslehrgang U20 Strasbourg 30. Sep.- 03. Okt. und Hennef 03.-08. Sep. 2010					
Wirth DJB	Burkert DJB	Bazynski DJB	Dunkel DJB	Tillmanns DJB	
	Zwirner DJB	Diedrich DJB	Scherbarth DJB		
		Manfrahs DJB			

Lehrgang BLZ Köln 12.-14. Okt. 2010					
			Kader U20/U23 + Kader U17 am 13. Okt.		

Weltmeisterschaft U20 Agadir MAR 21.-24. Okt. 2010					
Wirth DJB		Diedrich DJB	Scherbarth DJB	Tillmanns DJB	

European Cup Frauen Boras SWE 30.-31. Okt. 2010					
	Felske U23	Manfrahs 5.	Kucznierz U23	Dunkel	
		Zander U23 2.			



Trainingscamp Moudania Griechenland April 2010, Team NRW U20



Das NWJV-WM-Team 2010 in Agadir, Marokko

Wettkampfergebnisse 2010 NWJV U20/U23 weiblich

Wettkampfergebnisse U20/U23 weiblich 2010 (2)

Wettkampfergebnisse U20/U23 weiblich 2010 (3)

GK	Name	EJU U20 HUN 17.07.10	EJU U20 CZE 31.07.2010	EJU Frauen GER 07.08.10	EJU U20 GER 14.08.10	DJB RLT Kienbaum 04.09.10	BOT U19 Bonn 11.09.10	EM U20 BUL 17.09.10	BOT U19 Bremen 18.09.10	WdEM Frauen Herne 02.10.10	DEMLV Frauen Neuhof 16.10.10	WM U20 MAR 23.10.11	BOT U19 Mannheim 30.10.10	EJU Frauen SWE 30.10.10
-44	Baltzer Anne-Lesley, JC Samurai Schwelm													
-48	Kasper Sarah, SU Witten-Annen						1		2					
	Müller Lisa-Marie, Velberter JC													
	Rehmann Chantal, SV 08/29 Friedrichsfeld									3				
	Rotthoff Julia, JF Siegen-Lindenberg										1	3		
	Sheikh Alisha, JC Wermelskirchen						5							
	Ulrich Mira, 1. JC Mönchengladbach													
	Wege Katrin, JC Sakura Herzogenrath						3			3				
	Wirth Sonja, JC Swistall	1		3										
-52	Karrasch Hannah, JC 66 Bottrop					5					3			
	Klöster Andrea, TSV Bayer 04 Leverkusen						7		7					
	Jarvis Sharleena, JSC Erkelenz					7								
	Sahin Ayse, SU Witten-Annen													
	Schuldt Katharina, JC Sakura Herzogenrath									1	7			
	Siegmann Maureen, JC 66 Bottrop													
-57	Arends Irina, Stella Bevergen									5				
	Beune Janina, TSV Bayer 04 Leverkusen													
	Brinks Vanessa, Yamanashi Porz													
	Burkert Jessica, PSV Duisburg								3			2		
	Dietmannsberger Isabel, Bayer Leverkusen						5							
	Felske Sina, JC 66 Bottrop													
	Handrich Bianca, TSV Bayer 04 Leverkusen													
	Kaiser Swantje, Bushido Köln	3	7			7			2			5		
	Kaiser Wiebke, Bushido Köln													
	Klimasara Claudia, TSV Bayer Leverkusen						5							
	Loselein Julia, JC 66 Bottrop													
	Loskamp Katrin, JC 71 Düsseldorf					3				5	5			
	Martinez Tais, JSC Erkelenz													
	Ruhwinkel Rike, JC 66 Bottrop													
	Schorlemmer Hannah, SU Witten-Annen					3				3	7			
	Stettner Sabrina, JV Siegerland													
	Struve Sabine, DJK VfL Willlich									2	3			
	Van Winssen Fatma, SU Witten-Annen					5		1	1	1	2			
	Zwirner Alexandra, SU Witten-Annen											3		

Wettkampfergebnisse U20/U23 weiblich 2010 (4)

Wettkampfergebnisse U20/U23 weiblich 2010 (5)

Wettkampfergebnisse U20/U23 weiblich 2010 (6)

GK	Name	EJU U20 HUN 17.07.10	EJU U20 CZE 31.07.2010	EJU Frauen GER 07.08.10	EJU U20 GER 14.08.10	DJB RLT Kienbaum 04.09.10	BOT U19 Bonn 11.09.10	EM U20 BUL 17.09.10	BOT U19 Bremen 18.09.10	WdEM Frauen Herne 02.10.10	DEMLV Frauen Neuhof 16.10.10	WM U20 MAR 23.10.11	BOT U19 Mannheim 30.10.10	EJU Frauen SWE 30.10.10
-63	Baumeyer Charlotte, Bayer Leverkusen						7							
	Bazynski Nadja, TSV Bayer 04 Leverkusen												2	
	Beune Janina, TSV Bayer 04 Leverkusen						1		3				3	
	Diedrich Szaundra, TV Brilon 1884 E.V.	7		3										
	Fiedler Alina, PSV Jahn Solingen						2		3				7	
	Grube Jessika, DJK Adler 07 Bottrop													
	Gutmann Katharina, JC 66 Bottrop				3					3	7			
	Malcherek Julia, PSV Duisburg					5					3			
	Manfrahs Stephanie, 1. Mönchengladbach	5			5					5	5			5
	Püschel Lea, PSV Herford						5							
	Reimann Lea, PSV Duisburg													
	Schweinoch Alice, JSC Erkelenz					5								
	Semmler Lisa, JC Dortmund West													
	Zander Sheena, 1. JC Mönchengladbach					3				1	3			2
-70	Dunkel Miriam, SU Witten-Annen		3		3	2		3						
	Durchfeld Corinna, JC 66 Bottrop										3			
	Herrmann Veronika, JC Langenfeld													
	Jeske Aylin, JJJC Yamanashi Porz	5					1		1	2	3			
	Krause Rahel, TUS Volmetal 1887 E.V.													
	Kucznierz Frauke, Bushido Köln					1				1	3			
	Reißberg Kathrin, JG Münster													
	Scherbarth Ulrike, 1. JC Mönchengladbach	3			3									
	Schmitz Jennifer, TSV Bayer 04 Leverkusen						2		3	5				
	Wehmeyer Melina, 1. JC Mönchengladbach	5			5		3			3	5			
-78	Büschermöhle Jana, JG Ibbenbüren										3			
	Czogalla Katharina, JT Holten										2			
	Dziuba Katharina, TSV Bayer Leverkusen													
	Rößner Carolin, JT DJK Stadtlohn						3 ü70		3				5	
	Tillmanns Julia, 1. JC Mönchengladbach	7			3									
	Ziech Maike, Budo-Sport Yamato Hürth													
79	Fligg Tamara, JF Siegen-Lindenberg													
	Krahe Christina, JJJC Samurai Setterich			5										
	Schildgen Yvonne, TSV Bayer Leverkusen	5								2			3	
	Taube Clarissa, PSV Herford						2		2				5	

Lehrgangsberichte:

- **Tageslehrgang LZ Hilden, 16.01.2010**

Trainer: Astrid Krombach (Frauen), Wolfgang Amoussou

Dieser Lehrgang war der erste Tageslehrgang des Jahres 2010 und er diente in erster Linie als Vorbereitungsl Lehrgang für die DEM Frauen, 2 Wochen später. Das neue und wichtige Ereignis zu diesem Zeitpunkt war die Einführung der neuen Wettkampfregeln, die jeglichen direkten Ansatz mit der Hand oder mit dem Arm unterhalb der Gürtellinie verbieten. Dies benötigt eine Umstellung des Kampfverhaltens und meistens auch des Technikrepertoires. Da die Athletinnen kurz vor der DEM ziemlich unvorbereitet waren, mussten wir ein paar wichtige Punkte mit ihnen angehen, wie das Ausweichen und das Kontern von Uchi-Mata, ohne an das Bein zu fassen oder Lösungsmöglichkeiten, wenn man mit Gadauligriff eingespannt wird (umgekehrter Tani-Otoshi). Die Aufmerksamkeit der Judokas war sehr hoch, da sie sich Sorgen um ihre Zukunft machten. Am Ende des Lehrgangs kam die Nachricht aus Korea, wo das Masters stattgefunden hatte, dass die Regel doch anders ausgelegt wird, als von der IJF angekündigt. Beim Cross-Over Griff darf der untere Kämpfer doch direkt das Bein angreifen. Wir werden trotzdem weiter an diesen Lösungsmöglichkeiten arbeiten, denn wir möchten, dass die Athletinnen ein großes technisch-taktisches Repertoire besitzen.

- **ITC Grand-Prix Düsseldorf 22.-25. Feb 2010**

Eines der besten Trainingscamps der Welt direkt vor der Haustür! Was will man mehr? Dieses Camp war für uns Goldwert und ich werde es nächstes Jahr zu einem Pflicht-Trainingscamp machen für alle unsere Athletinnen, die gefördert werden wollen, denn hier können sie sich mit den allerbesten Judokas der Welt messen.

- **Internationales Trainingscamp Bad Blankenburg, 20.-22.03.2010**

Trainer: Wolfgang Amoussou

Dieser Lehrgang war mit Judokas aus der ganzen Welt (Japan, Brasilien, Kasachstan...) sehr stark besetzt. Unsere Athletinnen bekamen die Möglichkeit, sich mit vielen Weltklasseathletinnen zu messen. Vor allem der Vergleich mit dem Vorbild Japan war eine große Bereicherung für uns. Der NWJV hat sich in Bad Blankenburg von seiner besten Seite gezeigt: die Athletinnen waren engagiert und mutig. Zu den Nominierten haben weitere NWJV-Athletinnen auf Vereinskosten am Lehrgang teilgenommen. Es gab mit jeder Athletin mindestens ein individuelles Gespräch mit einem Feedback vom Turnier und vom Trainingscamp.

- **EM UWV Frauen + Lehrgang Nationalmannschaft U20, BLZ Köln 05.-11. April 2010**

Trainer: Michael Bazynski, Claudiu Pusa, Wolfgang Amoussou

Letztes Jahr hatte der gleiche Lehrgang zur gleichen Zeit stattgefunden, aber die NWJV-Athletinnen hatten überraschenderweise ihre Osterferien anders geplant und nicht zahlreich teilgenommen. Dieses Jahr war ich vorgewarnt und ich habe mehr „Promotion“ gemacht. Es hat funktioniert! Mit der Teilnehmerzahl war ich zufrieden. Mit dem Engagement ebenfalls.

- **Internationales Trainingscamp U20, Griechenland 10.-14. April 2010**

Trainer: Wolfgang Amoussou

Die ausländische Teilnahme bei den Frauen war sehr sehr dünn. Unsere vier Athletinnen mussten oft untereinander kämpfen. Trotzdem hat sich dieser Lehrgang gelohnt, denn wir konnten konsequent und mehrere Tage lang individuell arbeiten. Die geographische Lage des Lehrgangs war fantastisch und wir haben diese Gegebenheiten auch für sehr hartes Ausdauertraining in der Natur genutzt. Wenn sich dieses Trainingscamp in den nächsten Jahren etabliert, macht es Sinn, es weiter zu besuchen.

- **Internationales Trainingscamp U20, Lyon 15.-20. Mai 2010**

Dieses Trainingscamp war, ähnlich wie das Camp in Bad Blankenburg, mit Judokas aus der ganzen Welt sehr stark besetzt. Unsere Athletinnen bekamen die Möglichkeit, sich mit vielen Weltklasseathletinnen zu messen. Vor allem der Vergleich mit dem Vorbild Japan war eine große Bereicherung für uns. Der NWJV hat sich in Lyon von seiner besten Seite gezeigt: die Athletinnen waren engagiert und mutig. Es gab mit jeder Athletin mindestens ein individuelles Gespräch mit einem Feedback vom Turnier und vom Trainingscamp.

- **Tageslehrgang BLZ Köln, 22.05.2010**

Trainer: Astrid Krombach (Frauen), Wolfgang Amoussou

Nach dem Trainingscamp in Lyon war dieser Lehrgang schwach besucht. Trotzdem haben wir hervorragend gearbeitet und für die Judokas, die anwesend waren, hatte die geringe Teilnehmerzahl den Vorteil, dass wir mit ihnen individueller Arbeiten konnten. Der Fokus wurde im Boden auf Kampfverhalten und Standardsituationen gelegt. Im Stand haben wir uns auf den Griffkampf konzentriert. Dabei ging es um die Problemlösung gegen große Kämpferinnen mit Cross-Over-Griff in gleicher Auslage.

- **Internationales Trainingscamp U20, Paks Ungarn, 19.-21. Juli 2010**

An diesem Lehrgang haben die jüngeren Jahrgänge des NWJV-Kaders teilgenommen. Nach einer Bronzemedaille und vor allem nach vier fünften Plätzen gab es ziemlich viel zu verbessern, um beim nächsten Turnier auch für die Medaillenkämpfe bewaffnet zu sein. Das Gruppen-Feedback und die individuellen Feedbacks nach dem Turnier haben schon bei der ersten Trainingseinheit ihre Wirkung gezeigt. Die Athletinnen haben die zusammen festgelegten Ziele insgesamt sehr gut umgesetzt. Bei manchen Athletinnen war es das erste Trainingscamp mit mir. Bei anderen das Zweite. Ich habe mich sehr über ihr Engagement und über ihre Fähigkeit, an sich zu arbeiten, gefreut. Die Stimmung war hervorragend: dafür sorgten ein paar Stimmungsmacherinnen. Der Einzige Punkt, der mir Sorgen bereitete war die schlechte Ernährung der Athletinnen. Drei Eis an einem Tag fanden Einige bei den hohen Temperaturen selbstverständlich. Das muss sich ändern.

- **Internationales Trainingscamp U20, Prag Tschechische Republik, 02.-04. Aug. 2010**

Dieser Lehrgang war gut besetzt. Viele Nationen sind geblieben, um sich vor dem letzten European Cup in Berlin vorzubereiten. Unsere Athletinnen haben fleißig mitgemacht, wobei das Techniktraining von Einigen ernsthafter genommen werden muss. Das Verhalten im Randori war ausgezeichnet und ich wünsche, dass die NWJV-Athletinnen im Bundesleistungszentrum diese Einstellung beibehalten und nicht in alte Muster zurückfallen.

- **Trainingscamp U20, Leipzig, 09.-13. Aug. 2010**

Wir haben 5 Tage im Bundesleistungszülpunkt in Leipzig verbracht und dabei in der Trainingsstätte des Bundestrainers U20 weiblich Claudio Pusa ein paar Tage trainiert. Das Frauenteam von Leipzig war in dieser Zeit im Training in Hamburg (European Cup), so dass unsere Athletinnen wenige Trainingspartnerinnen hatten. Trotzdem haben sie sich gut auf den European Cup in Berlin vorbereiten können. Dazu haben sie sich beim Bundestrainer bekannt gemacht, was für die kommende Zusammenarbeit wichtig ist. Wir waren Alle von den tollen Infrastrukturen im BLZ Leipzig begeistert. Vor zwei Jahren wurden dort 12 Millionen Euro investiert und Alles ist nagelneu und sehr funktionell. Ein paar Tage später beim European Cup in Berlin haben die guten Ergebnisse dieser Trainingsgruppe gezeigt, dass diese Trainingsmaßnahme mit dem B-Team zu diesem Zeitpunkt und in dieser Form, richtig war. Die Athletinnen haben sich gut vorbereitet und sich unter meiner Aufsicht auch besser ernährt als sonst. Dieses fünfköpfige B-Team hat beim European Cup zwei fünfte Plätze und einen siebten Platz geholt.

- **Internationales Trainingscamp U20, Berlin, 16.-18. Aug. 2010**

Der Lehrgang war sehr stark besetzt und dadurch konnten sich unsere Athletinnen mit Perspektive auf EM und/oder WM vor diesen Maßnahmen noch einmal testen. Die NWJV-Athletinnen haben vorbildlich den Lehrgang durchgezogen. Die Einstellung hat gestimmt. Die Gruppe, die über den Landesverband nominiert worden ist, hat mich sehr mit Feedbacks und Rücksprache zwischen den Randori gefordert und sie haben damit gezeigt, dass sie den Anschluss zum A-Team

schaffen wollen. Am Mittwoch kam die Nominierung für die EM und die WM heraus. Wir haben eine EM-Starterin, Miriam Dunkel und vier WM-Starterinnen, Sonja Wirth, Szaundra Diedrich, Ulrike Scherbarth und Julia Tillmanns. Obwohl es schon viel ist, habe ich mit mehr gerechnet. Jetzt werden wir das Beste daraus machen und versuchen, die Starterplätze in Medaillen umzuwandeln.

- **EM-Vorbereitungslehrgang U20, Kienbaum, 27. Aug. – 04. Sep. 2010**

Der EM-Vorbereitungslehrgang fand mit 4 Athletinnen des NWJV statt, die so wie ich, vom DJB eingeladen worden sind. Szaundra Diedrich, WM-Nominiert -63 Kg musste verletzungsbedingt absagen. Sie wird aber bei der WM UWV dabei sein. Die NWJV Athletinnen haben viel und hart trainiert. Es gab jedoch große Gewichtsprobleme in der Gewichtsklasse -70 Kg. Es gab beim NWJV "neue Rekorde", wie der Bundestrainer sagte. Die mangelnde Disziplin in Sachen Ernährung beeinträchtigt die Athletinnen in der wichtigsten Phase, der unmittelbaren Wettkampfphase. Es ist traurig, feststellen zu müssen, dass manche Judokas unter ihrem Niveau kämpfen, weil sie nicht auf ungesundes Essen verzichten wollen. Vor allem wenn es um eine Europameisterschaft geht, erwarte ich mehr Disziplin. Ansonsten ist alles gut gelaufen. die Stimmung war im ganzen DJB-Team hervorragend.

- **Lehrgang BLZ Köln, 12.-14. Okt. 2010**

Mehrere Ziele wurden während dieses Lehrgangs verfolgt. Die Vorbereitung auf die DEMLV, die Vorbereitung auf die WM U20 (Endphase der Vorbereitung), die Teamstärkung mit dem neuen Jahrgang 94. Obwohl inhaltlich als auch in Sachen Stimmung war dieser Lehrgang ein Erfolg. Die Gruppe war relativ klein, auch weil parallel die Trainer-C-Ausbildung in Hennef lief, aber alle anwesenden Athletinnen waren hoch motiviert. Besonders bei diesem Lehrgang ist mir aufgefallen, dass die Kaderspitze qualitativ besser geworden ist.

- **WM-Vorbereitungslehrgang U20, Hennef, 03.-08. Okt. 2010**

Die WM UWV hat am Donnerstag 30. September in Straßburg angefangen. Am 03. Oktober ging es weiter in Hennef. Vier NWJV-Athletinnen starten bei der WM: Sonja Wirth, Szaundra Diedrich, Ulrike Scherbarth, Julia Tillmanns. Dazu waren noch ein paar andere NWJV-Athletinnen eingeladen. Um die Gruppe zu unterstützen, sind wir zu den Randori- und TWK-Einheiten von Köln nach Hennef gefahren. Es war eine Chance für den NWJV, die UWV in NRW zu empfangen und wir haben in Hennef ein starkes Team gebildet. Die Starterinnen sind so aufgetreten, wie ihre Nominierung es von ihnen verlangt. Sie haben die Belastungen gut überwunden und sie wurden gut für die WM vorbereitet.

Judotraining

Judo-Techniktraining im BLZ Köln und in den Leistungszentren:

Ich leite folgende Techniktrainingseinheiten:

BLZ Köln dienstags 18:00-18:45, Boden alle Altersklassen, aber vor allem U15-U17.

BLZ Köln donnerstags 17:00-18:30, Stand und Boden U20/U23 weiblich.

Von Januar bis Ende Mai habe ich auch montags im LZ Bottrop gearbeitet:

montags 18:00-19:00, Techniktraining U20/U23 weiblich. Die Themen waren die gleichen wie dienstags und donnerstags im BLZ.

Von 19:30-21:15 habe ich die U20/U23 weiblich beim Randorittraining betreut.

Sowohl das Techniktraining als auch das Randorittraining waren gut besucht.

Im Mai habe ich angefangen, mehr individuell zu arbeiten. Dabei habe ich mit Sonja Wirth (-48 kg) angefangen. Ihre positive physische Entwicklung und ihre guten Wettkampfergebnisse, haben andere Athletinnen dazu bewegt, mich mehr in Anspruch zu nehmen. Darüber freue ich mich besonders, weil ich der Überzeugung bin, dass die Athletinnen durch zusätzliches individuelles Training am schnellsten Fortschritte machen. Nun bin jeden Tag sehr beschäftigt und ich bereite mich ab Januar auf noch längere Arbeitstage vor.

Januar-Februar-März

Im Boden war das Hauptthema der ersten drei Monate der sogenannte Tölzer-Dreher. Wir haben mehrere Varianten davon geübt, sowie die Verteidigung dagegen und Alternativen (Valentin Knobloch Dreher mit Arm-Würger, Ärmel-Würger), wenn der Partner sich sehr gut verteidigt.

Im Stand haben wir uns mit Kosoto-Gake und Ura-Nage beschäftigt, um uns an die Anforderungen der neuen Wettkampfregeln anzupassen. Ko-Soto-Gake hat gut funktioniert, aber bei Ura-Nage gab es große Schwierigkeiten, weil die Athletinnen im Rumpf extrem schwach sind und Gleichgewichtsprobleme auf einem Bein haben, weil sie kein propriozeptives Training für die Beine machen und die Beine wenig und unausgewogen trainieren. Diese Defizite erklären nicht nur die Probleme bei der Ausführung mancher Techniken, sondern auch die hohe Verletzungsrate im Kader. Dagegen müssen wir etwas unternehmen. Mehr im Fazit 2010.

April-Mai-Juni

Im Boden haben wir uns auf den Übergang Stand-Boden konzentriert und an schnellen und einfachen Lösungen gearbeitet, um den Kampf abzuschließen, ohne auf die klassischen Umdreher und co. zurückzugreifen. Da dieses Thema sehr umfangreich ist, arbeiten wir nach den Ferien daran weiter.

Im Stand haben wir angesichts der wichtigen Wettkämpfe aus Standardsituationen und mit Widerstand gearbeitet. Auch hier merkt man, dass der leistungslimitierende Faktor die Stabilität des Körpers ist. Sobald Widerstand aufkommt knicken die Athletinnen ein und sie können keinen Zug aufbauen, weil die Muskelkette im Rumpf schwach ist und die aufgebaute Kraft an dieser Stelle unterbrochen wird.

Fazit Techniktraining erste Jahreshälfte:

Im Boden kommt es langsam an, dass höchste Präzision absolut notwendig ist. Ich erkläre bei jedem Schritt, warum dieser notwendig ist. Die unnötigen Bewegungen werden vermieden. Um die Effektivität zu prüfen, testen wir jede Technik mit Widerstand. Mittlerweile lernen die Judokas der Bodengruppe schneller als vor einem Jahr und sie verstehen auch besser, was sie tun. Da ich die Judokas im Boden maximal eine Dreiviertelstunde pro Woche habe und da sie Vieles vergessen, versuche ich, ihnen vor allem Prinzipien zu vermitteln, die sie bei jeder Bodentechnik anwenden können. Sie sollen verstehen, was sie tun und nicht unbedingt auswendig lernen.

Im Stand fällt immer mehr auf, dass das Hauptproblem nicht die Technik ist, sondern die körperlichen Voraussetzungen. Wenn diese nicht ausreichend sind, kann die Technik bei Widerstand nicht korrekt ausgeführt werden. Mehr im Fazit 2010.

Juli-August

In diesen zwei Monaten war ich ständig mit einer Gruppe auf Wettkämpfen und Trainingscamps unterwegs. In diesen zwei Monaten bin ich mehr auf die individuellen technischen Probleme der Judokas eingegangen. Es gab immer eine Wettkampfbilanz und danach ein Ziel mit einer bestimmten Aufgabe, um das Ziel zu erreichen. Zwischen den Camps haben wir im BLZ im Stand situatives wettkampforientiertes Techniktraining gemacht, d.h. mit Grifferöffnung und aus der Bewegung werfen, bei einem bestimmten Verhalten des Partners, z.B. ausweichen, blocken, kontern. Im Boden haben wir weiter am Übergang Stand-Boden gearbeitet.

September-Oktober

Im Boden haben wir den Übergang Stand-Boden trainiert. Mehr im Fazit Boden.

Im Stand haben wir individuell gearbeitet, da die Gruppe donnerstags relativ klein ist. Mehr im Fazit Stand.

Fazit Techniktraining zweite Jahreshälfte:

Im Boden haben wir sehr viel trainiert und auch sehr viele neue Übergänge dazu gelernt. Die Judokas der Bodengruppe brauchen leider immer eine Anlaufzeit, um sich zu Beginn einer Trainingseinheit an die gelernten Techniken zu erinnern. Die gelernten Techniken werden im Randori und im Wettkampf nicht umgesetzt, weil die Judokas maximal fünfundvierzig Minuten pro Woche meine Techniken üben. Ich möchte dieses Problem lösen, indem ich in Zukunft auf Video mein Programm aufnehme und ich die Videos den Judokas und deren Trainer frei zu Verfügung stelle. Die Judokas haben sich auf die Videos gefreut. Ich hoffe, dass die Heimtrainer mitmachen werden und dass mein Programm auch im Heimtraining weitergeübt wird.

Im Stand haben wir vor allem individuell gearbeitet und ich bin mit dem Ergebnis zufrieden.

Auf einer Seite ist es schade, dass die Athletinnen nicht die Flexibilität mitbringen, um manche wichtige Techniken zu lernen. Dies ist wie schon erwähnt, oft auf muskuläre Defizite zurückzuführen, aber ich finde, dass im Judo grundsätzlich viel zu viel Wiederholt wird und dafür viel zu wenig gelernt wird. Dies ist meiner Meinung nach ein weiterer Grund für die Lernschwierigkeiten der Judokas. „Lernen muss man (auch beim Judo) lernen“ und die Lernbereitschaft muss auch nach dem Grüngurt aufrecht erhalten bleiben.

Auf der anderen Seite stelle ich fest, dass die Judokas schnellere Fortschritte machen, wenn sie selbst bzw. gemeinsam mit dem Trainer, ihre Baustellen festlegen. Deshalb gibt es nun einen Ordner, wo die Judokas ihr individuelles Techniktraining dokumentieren, mit Rubriken wie: „Woran arbeite ich“, „Bis wann will ich mein Ziel erreicht haben“, „Wann war ich im Techniktraining anwesend“...

Kraftraining

Es gab in der ersten Jahreshälfte drei Krafttests

Normwerte des Deutschen Judo Bund:

Krafttest - Größen Frauen u20						
Max. Kraft	GK	BD / BZ		KZ		
		max. Soll	max. Ziel	max. Soll	max. Ziel	
	48	50,0	60,0	12,5	25,0	
	52	52,5	62,5	12,5	25,0	
	57	57,5	67,5	10,0	20,0	
	63	62,5	72,5	10,0	20,0	
	70	67,5	77,5	7,5	15,0	
	78	72,5	82,5	5,0	10,0	
Kraftausdauer	GK	BD / BZ		KZ		
		Last	Wh. Soll	Wh. Ziel	Wh. Soll	
	48	35,0	15	25	15	25
	52	37,5	15	25	15	25
	57	40,0	15	25	10	20
	63	42,5	15	25	10	20
	70	45,0	15	25	8	15
	78	47,5	15	25	5	12
	79	50,0	15	25	15" hängen	5
	GK	KB vorne		Kastensprünge		
		Last	Wh. Soll	Wh. Ziel	Wh. / min Soll	
	48	42,5	20	30	50	60
	52	45,0	20	30	50	60
	57	50,0	20	30	50	60
	63	50,0	20	30	50	60
	70	50,0	20	30	45	55
	78	50,0	20	30	45	55
	79	45,0	20	30	40	50

Krafttestergebnisse:

Datum:		6. Januar 2010				Ort		Kienbaum						
JG	Name	Vorname	GK	kg	Fett %	Maximalkraft				Kraftausdauer (Wh.)				
						BD	BZ	KZ	KBv	BDR	BZI	ARI	KNB vorne	UMS
91			48			47,5	50,0		60,0	30	19	17	8	50-20
93			52			55,0	52,5		60,0	26	24	8	23	25-22,5
91			52			47,5	50,0		50,00	27	28	2	13	66-22,5
93			57			57,5	70,0		62,5	krank	krank			krank
91			57			50,0	55,0		60,0	24	23	15	18	47-22,5
93			63			50,0	60,0		62,5	24	16	9	13	45-25
92			70			62,5	67,5		70,0	21	23	11	6	30-30
91			70			75,0	72,5		85,0	20	25	3	8	41-30
92			78			65,0	62,5		80,0	21	23	1	17	
93			70			52,5	60,0		60,0	28	20	0	1	15-30
91			79			65,0	60,0		70,0	12	23	7	technik	11140

Keine Soll-/Zielwerte

Sollwert erreicht

Zielwert erreicht

Datum		01. Apr 10				Ort		BLZ Köln								
JG	Name	Vorname	GK	KG	Fett%	Maximalkraft			Relative Kraft		Kraftausdauer (Wdh)					
						BD	BZ	KZ	BD	BZ	BD	BZ	KZ	KB vorne	K Spr.	
91			48			47,5	50	22,5			17 mit 35	40 mit 35	18		62	
91			57			47,5	52,5	20			10 mit 40	35 mit 40	11		-	
92			57			55	55	13,75			13 mit 40	33 mit 40	9		55	
93			57			50	47,5	22,5			11 mit 40	31 mit 40	8		64	
93			63			52,5	62,5	15			26	29	8		65	
93			63			42,5	45	10			15	31	4		56	
91			63			60	62,5	12,5			21	25	5		57	
88			63			50	55	20			23	25	9		47	
92			70			65	67,5	22,5			26 mit 40	20 mit 40	6		60	
90			70			62,5	70	20			23	7	10		63	
91			70												62	
92			70			60	65	20			26 mit 36	21 mit 36	7		65	
92			78			65	65	12,5							50	
93			79			62,5	60	50"			26	25			32	

Keine Soll-/Zielwerte
Sollwert erreicht
Zielwert erreicht

Juni 2010				Ort		BLZ Köln												
JG	GK	Maximalkraft (kg)				Kraftausdauer (Wh)												
		BD	BZ	KZ	KBv	BD			BZ			HG	AR	KBv			UM	KZ
						kg rech.	kg tats.	Wh	kg rech.	kg tats.	Wh			kg rech.	kg tats.	Wh		
91	48	50	57,5	20	60	30	x	x	34,5	x	x	x	x	39	x	x	x	x
93	57	52,5	50	17,5	50	31,5	32,5	25	30	30,0	21	5m	9	32,5	32,5	14	x	8
93	63	60	67,5	22,5	70	36	35,0	30	40,5	40,0	23	4m	11	45,5	45	19	x	14
93	63	60	62,5	20	65	36	35,0	26	37,5	37,5	32	4m	19	42,25	42,5	15	x	5
92	70	65	67,5	22,5	60	39	40,0	27	40,5	40,0	24	3m	19	39	40	17	x	6
91	70	80	72,5	22,5	90	48	47,5	23	43,5	42,5	23	5m	11	58,5	60	13	x	14
92	78	65	65	12,5	80	39	40	22	39	40	20	x	1	52	x	x	x	6

Keine Soll-/Zielwerte

Sollwert erreicht

Zielwert erreicht

Fett = verbessert seit dem letzten Test

Rot = verschlechtert seit dem letzten Test

Fazit Krafttraining

Man erkennt eine leichte Verbesserung im Bereich Kraft, aber dies betrifft nur die Top 8-10. Sie trainieren entweder im Leistungsinstitut, oder sie haben einen Heimtrainer, der bei ihnen gezielt das Krafttraining kontrolliert. Grundsätzlich besteht eine Abneigung der weiblichen U20 Judokas gegenüber dem Krafttraining. Die Hauptgründe haben mit den optischen Konsequenzen eines konsequenten Krafttrainingsplans zu tun, aber auch mit der Tatsache, dass nur Wenige bereit sind, neben dem Judotraining noch Krafttraining zu machen, weil der Aufwand für sie zu hoch ist. Die Lösungsansätze müssen individuell gesucht werden. Bei der einen oder bei der anderen Athletin kann ich erreichen, dass sie mehr trainiert, wenn ich sie genug begeistern kann und wenn ich gleichzeitig die Unterstützung des Heimtrainers bekomme. Außerdem muss es in unserem Landesverband und in meinem Bereich ein paar Vorbilder geben, die konsequent trainieren und die deswegen Erfolg haben. Diese Vorbilder sollen die Gruppe nach oben ziehen. Ein paar Athletinnen arbeiten schon effektiv im Leistungsinstitut oder mit mir zusammen und dadurch erwarte ich, dass sich die Einstellung des Kaders gegenüber dem Krafttraining nach und nach ändert.

Ausdauertraining

Normwerte des Deutschen Judo Bund:

BT3 Normgrößen Frauen u20						
GK	Pmax.		AelF		T1	
	Soll	Ziel	Soll	Ziel	Soll	Ziel
48	58	64	43	50	27,5	26
52	58	64	43	50	28,5	26
57	56	62	41	48	29,5	27
63	56	62	41	48	30,5	28
70	55	60	39	46	31	29
78	53	57	38	44	34	30
79	44	48	31	38	38	33

Lauftest Normgrößen u20				
GK	2 mmol		4 mmol	
	Soll	Ziel	Soll	Ziel
48	2,9	3,2	3,4	3,7
52	2,9	3,2	3,4	3,7
57	2,8	3,1	3,3	3,6
63	2,8	3,1	3,3	3,6
70	2,7	3,0	3,2	3,5
78	2,6	2,9	3,1	3,4
79	2,1	2,4	2,6	2,9

Lauftestergebnisse: Feldstufentests mit Laktatabnahme, Laufbahn der Deutschen Sporthochschule Köln oder im Sportzentrum Kienbaum

Name	GK	JG	09. Jan 09		18. Jun 09		14. Nov 09		11. Dez 09		01. Apr 10		22. Jun 10		Entwicklung									
			2 mmol	4 mmol																				
	44	92	2,01	2,75	2,10	2,86																		
	48	90	2,66	3,10	2,69	3,20													2,48	3,38				
	48	89			2,20	2,83																		
	48	91			2,20	2,96								1,96		2,90	2,06	2,83						
	48	92			2,00	2,54																		
	52	91			2,64	3,30																		
	52	91			2,31	2,75	2,27	2,78											2,26	2,75				
	52	91			1,65	2,62	2,24	2,72																
	57	92			2,01	2,77	2,06	2,67	2,00	2,57														
	57	92			2,91	3,44					3,18	3,58	3,17		3,66	3,24	3,61							
	57	90	3,04	3,59							3,12	3,66												
	57	93						2,35	2,9															
	57	93						3,03	3,52	3,00	3,55								3,18	3,62				
	57	90									2,73	3,20												
	57	92			2,35	3,13					2,50	3,53												
	57	89	3,02	3,41																				
	57	91																2,10	2,91					
	57	92			2,68	3,35					2,62	3,19												
	57	91			2,01	2,9					2,66	3,17												
	57	92			2,51	3,06					2,10	3,00												
	57	91	3,06	3,38				3,07	3,44	3,16	3,55	2,90	3,26	3,10	3,50									
	57	93						2,92	3,38									2,70	3,45					

Name	GK	JG	09. Jan 09		18. Jun 09		14. Nov 09		11. Dez 09		01. Apr 10		22. Jun 10		Entwicklung						
			2 mmol	4 mmol																	
	63	93					1,61	3,14					3,02	3,63					↗	↗	
	63	93					1,43	2,73			2,39	3,20	2,53	3,45				↗	↗	↗	↗
	63	90							2,33	3,15											
	63	91			2,8	3,21	2,40	3,02													
	63	92			2,17	3,10															
	63	88																			
	70	92	2,36	2,88							2,50	3,00	2,30	2,85				↗	↗	↘	↘
	70	92			2,24	3,08															
	70	93			2,32	2,81	2,32	2,81	2,44	2,93			2,18	2,78			→	→	↗	↘	↘
	70	90	2,85	3,26					3,05	3,67	2,53	3,52					↗	↗	↘	↘	
	70	90							2,86	3,33											
	70	91	2,61	3,06							2,91	3,48	2,86	3,25				↗	↗	↘	↘
	70	92					2,45	2,77	2,45	2,84	2,54	2,94	2,53	3,06			→	→	↗	↗	↗
	78	92	2,29	2,8							2,62	3,01									
	79	91			2,08	2,90															
	79	91			2,14	2,82															
	79	93									2,09	2,50									

Rot: großer Nachholbedarf

Grün: Sollwert erreicht

Gelb: Zielwert erreicht

BT3 - Datenerfassung für Sprint- und Maximaltest

Top 8 NWJV U20 weiblich

Name	allg. Daten		Normen			Januar 2010			Juni 2010			Aug 2010		
	Gew.kl.	Steuer-größe	Norm T1	Norm Pmax	Norm Aelf	Aelf	T1	P max	Aelf	T1	P max	Aelf	T1	P max
	48	52	26	57	46	37,5	32"20	52	37,5	29"68	60	42,5		59,5
	57	52	27	55	44				34,5	35"16	52			
	63	50	27	55	44	28,5	36"5	48	42,5	32"25	53			
	63	54	27	55	44	40,5	34"2	50	44,5	31"78	59			
	63	50	27	55	44				40,5	30"79	59			
	70	52	28	54	43	41,5	38"3	47	39,5	33"31	51			
	70	52	28	54	43	37,5	36"3	45	36,5	32"16	50	40,5		48
	78	48	30	52	41				33,5	32"04	54			

Sollwert
erreicht
Zielwert
erreicht

Fett = verbessert seit dem letzten Test

Rot = verschlechtert seit dem letzten Test

T1 = Sprintzeit

Pmax = Stationszahl

Aelf = Aerobe Leistungsfähigkeit

Fazit Ausdauertraining

Im Ausdauerbereich haben sich die Werte sowohl beim Feldstufentest als auch beim mehr judospezifischen BT3-Test generell verbessert. Darüber freue ich mich, aber wie man sieht gibt es bei vielen Athletinnen noch genug Nachholbedarf, um die Normwerte und darüber hinaus die Zielwerte zu erreichen. Hier muss im Judotraining noch mehr eine Gruppendynamik entstehen und es bedeutet, dass wir Trainer die Athletinnen noch mehr anfeuern, motivieren und loben müssen, wenn sie im Training kämpfen. Daneben ist ein gezieltes Ausdauertraining natürlich von großem Vorteil und wie beim Krafttraining, muss hier individuell gehandelt werden und wir brauchen Vorbilder mit Erfolgen.

Wettkampfplanung 2011

Pos	Datum	Maßnahme	Ort	TN	LT	Gruppe
1	22./23.01.2011	DEM Frauen	Ettlingen		2	
2	29.01.2011	IT U20	Arlon/BEL	8	1	
3	06.02.2011	BEM U20	Bezirke		0	
4	13.02.2011	WdEM U20	Münster		1	
5	05./06.03.2011	DEM U20	Herne	35	2	
6	19.03.2011	IT U20	Bad Blankenburg	8	2	Top 1 & 2
7	26.03.2011	DJB RLT Frauen	Bottrop		1	
8	17.04.2011	IT U20	Venray	8	1	
9	23./24.04.2011	EJU U20	St Pet./RUS	3	0	Top 1
10	07.05.2011	RRP Duisburg	Duisburg		1	
11	14./15.05.2011	EJU U20	Lyon/FR	4	1	Top 1
12	21.05.2011	RLT Frauen	Hannover		1	
13	04./05.06.2011	EJU U20	Leibnitz/AUT	8	1	Top 1
14	17.07.2011	NRW-Pokal U20	Bez. Münster		1	
15	16./17.07.2011	EJU U20	Paks/HUN	6	1	Top 2
16	23./24.07.2011	EJU U20	Cetniewo/POL	6	1	Top 2
17	30./31.07.2011	EJU U20	Prag/CZE	4	2	Top 1
18	13./14.08.2011	EJU U20	Berlin	12	2	Top 1 & 2
19	03.09.2011	DJB RLT Frauen	Kienbaum	0	1	
20	03.09.2011	BEM Frauen	Bezirke		0	
21	10.09.2011	IT U19	Bonn		1	
22	15.-18.09.2011	EM U20	Lommel/BEL		2	
23	17.09.2011	BOT U19	Bremen		1	
24	01.10.2011	WdEM Frauen			1	
25	15./16.10.2011	DEMLV Frauen	Wuppertal		1	
26	29.-30.10.2011	BOT U19	Mannheim	0	1	
27	03.-06.11.2011	WM U20	Kapstadt/RSA		0	
28	19.11.2011	DMMLV U17/U20	Schwetzingen/BA	10	1	
29	03.12.2011	DJB RLT Frauen	Bautzen		1	

Lehrgangsplanung 2011

Pos	Datum	Ort	Tage	TN	LT	Anmerkung	Gruppe
1	03.-08.01.2011	Kienbaum	6		0	Vorb. DEM Frauen/U20	DJB
2	08.-14.01.2011	Mittersill / AUT	7	8	1	Vorb. Internationale Saison U20	Top 1
3	30.01.-03.02.2011	Paris / FRA	5		0	Vorb. Internationale Saison U21	DJB
4	01.02 & 03.02.2011	Spa / BEL	2	8	1	Vorb. Internationale Saison U20	Top 1
5	21.-24.02.2011	Düsseldorf	4	20	1	ITC Grand Prix	Top 1 & 2
6	20.-23.03.2011	Bad Blankenburg	4	8	1	ITC U20 mit Japan, Brasilien etc.	Top 1 & 2
7	02.-07.04.2011	Köln	6	30	1	Vorb. EM/WM U20	Top 1 & 2
8	25./27.04.2011	St Petersburg / RUS	4	3	0	Vorb. EM/WM U20	Top 1
9	16.-18.05.2011	Lyon / FRA	3	4	1	Vorb. EM/WM U20	Top 1
10	20.-23.06.2011	Celje / SLO	4	8	1	Vorb. EM/WM U20	Top 2
11	28.06-10.07.2011	Seoul / KOR	13		1	Vorb. EM/WM U21	Top 1
12	18.-20.07.2011	Paks / HUN	3	6	1	Vorb. EM/WM U20	Top 2
13	25.-27.08.2011	Cetniewo / POL	3	6	1	Vorb. EM/WM U20	Top 2
14	01.-03.08.2011	Prag / CZE	3	3	1	Vorb. EM/WM U20	Top 1
15	15.-18.08.2011	Berlin / GER	4	8	1	Vorb. EM/WM U20	Top 1 & 2
16	28.08.-03.09.2011	Kienbaum	7	8	1	EM UWV U20	Top 1
17	25.09.-02.10.2011	Rabensberg	8			Vorb. WM U20 2011	DJB
18	16.10.-22.10.2011	Frankfurt/Oder	7		1	WM UWV U20 2011	DJB
19	28.11.-02.12.2011	Paris / FRA	8	8	1	Vorbereitung 2012	NRW-Auswahl
20	29.11.-15.12.2011	Tokyo / Japan	17		0	Vorbereitung 2013	DJB

Woran müssen wir arbeiten?

Die Saison 2010 ist insgesamt deutlich besser als letzte Saison gelaufen. Der NWJV hat dieses Jahr **national dominiert und international Stärke gezeigt**. Auf der EM U20 konnte Miriam Dunkel -70 kg (vom Leistungsinternat) einen tollen dritten Platz holen. Sie darf noch eine Saison in der U20 verbringen und ich hoffe, dass sie auf ihrem erfolgreichen Weg weitermachen wird. Auf der Weltmeisterschaft hatten wir vier Starterinnen, d.h. 40% der Nationalmannschaft. Leider konnten weder der NWV noch die Nationalmannschaft eine Platzierung ergreifen. Wenn man überlegt, dass der NWJV letzte Saison auf der WM keine Starterin hatte, darf man mit dem Ergebnis nicht unzufrieden sein. **Die Gruppe entwickelt sich positiv** und nächstes Jahr werden unsere Ansprüche weiter wachsen. Dazu müssen unsere Athletinnen intensiver trainieren und sie brauchen mehr Selbstbewusstsein und mehr Kampfgeist, damit sie sich in die Lage versetzen können, auch regelmäßig stärkere Gegnerinnen zu besiegen.

Insgesamt würde ich mich freuen, wenn sich unsere Stärken in Zukunft **auf unsere sieben Gewichtsklassen besser verteilen** könnten. Dazu wird eine bessere **Integration der zweiten und dritten Garde in den Trainings- und Förderprozess** benötigt, aber wir sollten auch über die Einbindung der Athletinnen nachdenken, die Potential haben und lange Wege zu den Trainingsstätten zurücklegen müssen. Viele talentierte Athletinnen werden abhängig, weil sie zu weit weg wohnen und darunter muss der ganze Kader und letztendlich der Landesverband leiden.

Die **Verletzungsrate im Kader** muss unbedingt reduziert werden. Von den 18 C / DC Kaderathletinnen waren 4 das ganze Jahr verletzt. Das sind **mehr als ein Fünftel der Bundeskaderathletinnen**. Dazu gab es eine ganze Menge von kleineren Verletzungen. Für mich ist der Grund dieser hohen Verletzungsrate ganz klar: es wird **zu wenig Präventionstraining** gemacht. Darunter verstehe ich propriozeptives Training, Koordinationstraining und die Kräftigung der kleineren Muskeln, die eine Stütz- oder Haltearbeit leisten. In den gängigen Krafttrainingsplänen besitzen ein paar klassische Übungen viel zu sehr eine zentrale Rolle: Bankdrücken, Bankziehen, Kniebeuge. Die anderen Übungen werden vernachlässigt. Anja Löhr, Physiotherapeutin des OSP Rheinland, hat meine Erkenntnis in der Mitarbeitersitzung des OSP am 23. Juni 2010 bestätigt: „*Anja Löhr stellt fest, dass es derzeit zu einer Anhäufung von schwereren Verletzungen im Judobereich kommt. Bezogen auf die Ursachen dafür gibt Sie an, dass vor allem junge Sportler möglicherweise wieder zu früh am Kampftraining teilnehmen (z.B. ½ Jahr nach einer Kreuzbandruptur) oder schon in jungen Jahren Defizite im Kraftbereich der Stütz- und Haltemuskulatur haben.*“ Zu Beginn meiner Landestrainertätigkeit habe ich bei den Tageslehrgängen eine Ashtanga-Yoga-Trainingseinheit eingebaut. Doch es gab Kritik. Deshalb habe ich Ashtanga Yoga abgeschafft und Rumpfstabilisation (was im Grunde ziemlich ähnlich ist) eingeführt, nach einem Plan, den ich mit meiner Frau Nicole (Physiotherapeutin) entwickelt habe. Ich werde meinem Konzept treu bleiben und hoffen, dass sich die Mentalitäten ändern. Es gibt schon ansatzweise Verbesserungen. Im BLZ machen die Athletinnen des Sportinternats Kraftzirkel mit Medizinbällen, Thera- und Deuserbändern und Wackelbrettern. Beim Krafttraining in manchen Leistungszentren werden jetzt z.B. auch Pezzi- und Medizinbälle verwendet und mindestens ein Leistungszentrum hat in seinem Programm Rumpfstabilisation eingeführt. Wir sind noch im Anfangsstadium. Um ihre Pläne an der Evolution der Wissenschaft anpassen zu können, brauchen die Trainer **mehr Schulungen und Fortbildungen**, die praxisbezogen sind und die sich über einen längeren Zeitraum strecken.

In Sachen Ernährung habe ich nun mehr Hoffnung, dass wir uns verbessern werden. Ein renommierter Ernährungswissenschaftler, Prof. Dr. Hamm, leitet am 16. Nov. im BLZ für den NWJV ein Seminar zum Thema „Wettkampforientierte Ernährung“. Alle Landestrainer und unser Top-Kader werden teilnehmen.

An den Leistungen unserer Athletinnen sind verschiedene Akteure beteiligt: in erster Linie die Athletinnen, aber auch die Familien und die Trainer. Wir erreichen unsere Ziele, wenn wir offen und konsequent zusammenarbeiten und wenn wir zusammen immer wieder versuchen, das Training zu optimieren.



Die NWJV-Nachwuchskämpferinnen U19 beim DJB-Sichtungsturnier in Bremen Sep. 2010