

Erfolgreiche Prüfung zum 2. DAN Taekwondo

Zwei Sportler haben am 7. Februar 2024 ihre DAN-Prüfungen zum 2. DAN in der Sportart Taekwondo erfolgreich abgelegt und dürfen sich nun mit den neuen DAN-Graden schmücken.

Andreas Gubo und **Bernd Kirschenheuter** stellten sich der Herausforderungen der Prüfung zum zweiten DAN-Taekwondo. Unter den Augen des Taekwondo-Großmeisters Ernst Lang und zwei weiteren Prüfern (Gert Closmann & Dedlef Edenhofer) überzeugten beide Prüflinge in der fast zweistündigen Prüfung durch sehr gute Leistungen. In den Prüfungsfächern Vorkenntnisse, Gibon Yeonseup (Grundschule), Formen, Freikampf, theoretische Grundlagen und Ilbo Taeryon (Partnerübungen) konnten die beiden Taekwondo-Sportler ihr Potenzial zum Besten geben.

Bei den Pratzentübungen wurden die Grundtechniken in präziser Ausführung gezeigt – sowohl formenorientiert als auch wettkampforientiert. Ein weiteres anspruchsvolles Prüfungsfach ist die Vorführung verschiedener Poomsae (vorgeschriebene Formen-Bewegungsabläufe). Hier wurden erfolgreich unterschiedliche Poomsae vorgeführt, insbesondere die 1. Form Taeguk il-chang, die 9. Form Koryo sowie die 10. Form Kumgang.

Beim Hosinul (Selbstverteidigung) zeigten Andreas Gubo und Bernd Kirschenheuter zahlreiche Abwehrtechniken gegen waffenlose Angriffe wie Würge- Faust- und Trittangriffe aus der kurzen, mittleren und langen Distanz. Auch Angriffe mit Waffen (Stock, Kette, Messer, Pistole) wurden zielgerichtet und sicher demonstriert.

Am Schluss der Prüfung stand noch der Bruchtest (Kyopka) an. Dieses Prüfungsfach stellt immer ein Highlight einer Taekwondo-Prüfung dar. Voraussetzung für einen erfolgreichen Bruchtest sind Konzentration, Technik und Schnelligkeit. Die beiden Prüflinge zeigten gelungene unterschiedliche Bruchtests mit der Faust (Kwon) und mit dem Fuß (Tae).

Am Ende der gelungenen Prüfung überreichte der **Großmeister Ernst Lang** den beiden Prüflingen den zweiten Schwarzen Gürtel im Taekwondo (2. DAN).









Training für Trainer 2024 in Forchheim

Am 03.03.2024 fand das Training für Trainer des GJ Verbandes Bayern in der Berufsschulturnhalle mit 18 Teilnehmern in Forchheim statt.

Im theoretischen Teil erklärte Daniel Will was man beim Ausstellen von Pässen alles beachten muß.

Anschließend zeigte und erklärte Gert Closmann Hebeltechniken und ihre Wirkungen.

Bernd Kirschenheuter zeigte Abwehrverhalten bei Angriffen auf eine am Boden liegende Person.

Anschließend erfolgte eine DAN – Prüfung bei der Harald Braun den 1. DAN Goshin – Jitsu mit guten Leistungen bestand.



Jahreshauptversammlung 2024 in Dormitz

Die Begrüßung und Vorstellung der Tagesordnung erfolgte durch den Präsidenten Gert Closmann.

Es waren 12 Sportler aus ganz Bayern anwesend:

Gert Closmann, Daniel Will, Marc Closmann, Bernd Kirschenheuter, Gudrun Mittermeier, Eva Straub, Ernst Lang, Detlef Edenhofner, Dr. Georg Nerowski, Martin Joisten, Peter Baterke und Andreas Merkel

Pünktlich um 10:00 Uhr begann die Versammlung in angenehmer Atmosphäre.

Bei der Begrüßung von Eva Straub, der Präsidentin des Ju-Jutsu-Verbands Bayern e.V., wurde ihr ein kleines Präsent von Gert Closmann übergeben. Eva kam extra aus Estenfeld angereist, um uns zu unterstützen.

Wir haben eine Gedenkminute für unsere Verstorbenen Sportler eingelegt.

Durch die Versammlung führte uns Daniel Will.

Es gab von allen viele Fragen, die auch beantwortet wurden.

Es gab auch einige Diskussionen, bei denen einzelne Punkte neu überarbeitet wurden.

Zum Abschluss hatten wir noch ein gemeinsames Mittagessen.

Gegen 13:00 Uhr wurde die Versammlung von Gert Closmann beendet.

1. Landeslehrgang Goshin-Jitsu 2024 beim VfB-Forchheim

Am 14.04.2024 fand von 9:30 Uhr bis 15:30 Uhr der 1. Landeslehrgang Goshin-Jitsu 2024 in der Berufsschulturnhalle Kaiser-Heinrich-Straße in Forchheim statt.

47 Kampfsportler aus ganz Bayern sowie ein Sportler aus Bergisch – Gladbach kamen zum Landeslehrgang nach Forchheim.

Nach der Begrüßung durch den Präsidenten des Goshin-Jitsu Verbandes Bayern Gert Closmann (VfB Forchheim) erfolgte die Ehrung von Sportlern die jahrzehntelang für den Verband und in den Vereinen unentgeltlich tätig sind.

Gudrun „Lollo“ Mittermeier und Gerhard Müller wurde der 6. DAN Goshin-Jitsu verliehen und tragen jetzt den rot-weißen Großmeistergürtel. Daniel Will erhielt den 7. DAN. Alle 3 Sportler sind Mitglieder beim VfB Forchheim.

2. Kata-Lehrgang 2024 in Forchheim

Unter Leitung von Gert Closmann (8. Dan), Lollo Mittermeier (6. Dan) und Marc Closmann (6. Dan) fand der 2. Katalehrgang 2024 in der Berufsschulturnhalle Forchheim statt.

Sportler aus ganz Bayern reisten an um die Goshin-Jitsu-No-Kata (nach Kodokan) sowie die Goshin-Jitsu Kurz Kata 1 und 2 zu lernen.

Unter Kata versteht man ein festgelegtes System von Angriffen und Abwehren. Für die klassischen kriegerischen Künste in Japan war die Kata die Grundtrainingsart.

Die meisten der Ryu (Schulen) kannten kein freies Üben, denn viele der gelehrt Techniken waren, bei nicht eingeübter Ausführung tödlich. Deshalb wurden sie in Form von Kata unterrichtet.

Kata heißt, durch eine im Vorraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren (Jigoro Kano – Gründer des Judo).



2. Training für Trainer 2024 in Heroldsberg

Am 06.10.2024 veranstaltete der Goshin-Jitsu Verband Bayern e.V. in diesem Jahr das zweite Training für Trainer in der Gründlachhalle in Heroldsberg (vielen Dank an den Tuspo Heroldsberg e.V.).

Eingeladen waren wieder die Trainer und Übungsleiter der dem Verband angeschlossenen Vereine. Aber auch weitere Interessierte waren erneut willkommen.

Zu Beginn des Lehrganges zeigten Daniel Will (7. Dan GJ) und Bernd Kirschenheuter (3. Dan GJ) Übungen für das Aufwärmtraining. Insbesondere ging es dabei um die funktionelle Gymnastik.

Es wurden „falsche“ Dehn- und Kräftigungsübungen gezeigt, welche sich negativ auswirken können. Im Nachgang wurden dann entsprechende Alternativen vorgezeigt und erläutert.

Die Lehrgangsteilnehmenden konnten dabei feststellen, dass immer noch eine Reihe von althergebrachten Dehnungs- und Kräftigungsübungen angewandt werden, die nach dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft wegen Unzweckmäßigkeit bzw. schädlicher Nebenwirkungen nicht mehr durchgeführt werden sollten.

Im zweiten Teil des Lehrganges zeigte Gert Closmann (8. Dan GJ) verschiedene Techniken aus dem Trainings- und Prüfungsprogramm und erläuterte diese im Detail.

Insgesamt konnten die Teilnehmenden wieder viel Wissen und teilweise neue Techniken mit in ihre Vereine nehmen.

Vor allen aber war wieder der Erfahrungsaustausch untereinander von großem Wert.



2. Landeslehrgang Goshin-Jitsu 2024 beim VfB-Forchheim

Mehr als 40 Teilnehmer hatte unser Landeslehrgang am Sonntag, 10. November 2024 aufzuweisen! Sogar unser „kölsche Jung“ Harald war aus Köln angereist, um sich diesen Landeslehrgang nicht entgehen zu lassen!

Gleich zu Beginn war mir die Ehre zu Teil, drei langjährige Mitglieder auszuzeichnen:

Unser Präsident **Gert Closmann** erhielt den 9. Dan (Rotgurt) zum 60. Matten-Jubiläum und seinen Einsatz für den GJVBy und den Budo-Sport.

Peter Baderke wurde zum Ehrenmitglied des GJVBy ernannt, ebenso wie **Harald Titz**.

Peter hatte bereits 1977 das Budo-Team Kalchreuth ins Leben gerufen und ist Gründungsmitglied (1989) des GJVBy. Harald ist seit über 20 Jahren auf unseren Lehrgängen anzutreffen und scheut auch nicht mehrere hundert Kilometer dafür fahren zu müssen.

Alles in allem hatten wir wieder einen schönen und harmonischen Landeslehrgang, zu dem vor allem unsere Damen mit köstlichen Snacks und Getränken beigetragen haben.

Daniel Will (7. Dan) startete mit Aufwärmtechniken und erläuterte, wie diese auszuführen und Fehler dabei zu vermeiden sind.

Danach folgte Gert Closmann (9. Dan) mit Selbstverteidigungs-Techniken aus dem Goshin-Jitsu und Bernd Kirschheuter mit SV-Techniken aus Taekwondo.

Nach der Mittagspause vermittelte Lollo Mittermeier (6. Dan) Teile aus ihrem Programm zum Demokratie-Trainer, was sehr interessiert aufgenommen wurde und bei manchen zu neuen Erkenntnissen führte.

Marc Closmann (6. Dan) widmete sich danach der SV aus der Bodenlage, wie sie sich auf der Straße ergeben könnte. Den Abschluss des Lehrgangs bildeten verschiedene Hebeltechniken zur Abwehr von Angriffen, die von Harald Titz (4. Dan) gekonnt vorgeführt und vermittelt wurden.

Fast alle Teilnehmer hatten bis zum Schluss durchgehalten und zeigten sich sehr zufrieden mit und interessiert an dem Lehrgang und freuen sich schon auf kommendes Jahr!

Bericht: Daniel Will

Bilder: Ernst Lang





01.12.24 Dan- und Prüferschulung, 09:30 – 13:00h, [Berufsschulturnhalle, Forchheim](#)

Am 01. Dezember 2024 fand der zweite Lehrgang zur Dan-Vorbereitung und die Prüferschulung 2024 in Forchheim-Nord statt.

Folgende Themen wurden besprochen:

- Problem der Objektivität der Prüfer
- die Rolle der Prüfungsangst
- Möglichkeiten die Angst zu mindern
- korrektes Prüferverhalten

Im praktischen Teil wurden Würfe aus dem Prüfungsprogramm vorgeführt die auf zweierlei Arten ausgeführt werden können.

