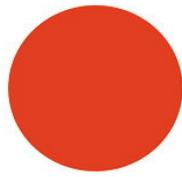


Happy Birthday

ASV 1898 Bingen



JuJutsu

Judo Karate

Zum 110jährigen!



Inhaltsverzeichnis

Entwicklung des ASV 1898 Bingen e.V.	- 4 -
Was ist Judo?	- 7 -
Was ist Ju-Jutsu?	- 9 -
Was ist Karate?	- 12 -
Trainingszeiten	- 15 -
Vorstellung der Trainingsgruppen	- 16 -
ASV 1898 Bingen in aller Munde!	- 26 -
Wir sind neu und „ON“!	- 29 -

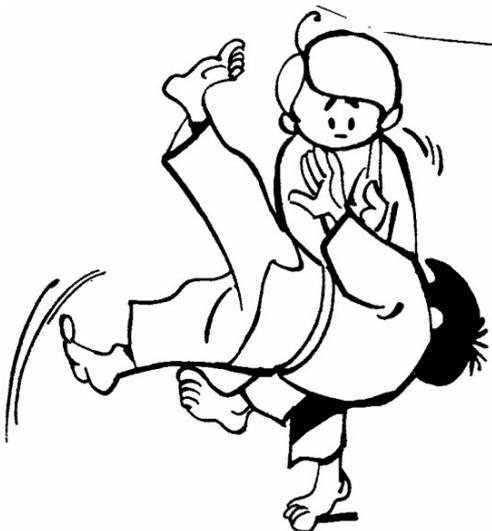


Entwicklung des Athletik Sportvereins 1898 Bingen e.V.

Wie sich aus der Jahreszahl im Vereinsnamen ergibt, liegen die Ursprünge im Jahre 1898. Der Verein wurde aber seinerzeit unter dem Namen „**Stemm- und Ringklub 1898**“ gegründet. Im Jahre 1911 schloss sich dieser Verein mit dem anderen Schwerathletik treibenden Binger Verein „*Germania*“ zur Athletiksportvereinigung 1898 zusammen. Dies geschah unter der maßgeblichen Mitwirkung des ehemaligen Sportdezernenten der Stadt Bingen, Lorenz Heinz, der ab der Zusammenführung dem Verein bis zum Jahre 1933 als erster Vorsitzender vorstand. Während dieser Zeit waren die sportlichen Aktivitäten des Vereins, insbesondere im Bereich des Ringsports sehr erfolgreich. Aus den Reihen des Vereins gingen auch Deutsche Meister hervor. Die sicherlich insoweit sehr interessanten Einzelheiten können derzeit leider nicht nachvollzogen werden. Insbesondere aus der Zeit von der Gründung bis zum zweiten Weltkrieg liegen so gut wie keine Quellen vor, aus denen nähere Erkenntnisse über die Vereinsgeschichte und das Vereinsleben gewonnen werden könnten.



In einer Meldung des Vereins vom 16. September 1947 an den „Bezirkssportausschuss Rheinhessen“ ist angegeben, dass zu dieser Zeit 48 aktive Mitglieder Sport treiben, und zwar in einer Seniorenringermannschaft, einer Jugendringermannschaft, einer Schülerringermannschaft, einer Gewichthebermannschaft sowie eine Mannschaft für Rasenkraftsport. Erster Vorsitzender war seinerzeit J. B. Sperling. Schriftführer und Jugendwart war Fritz Puderbach, langjähriger Wirt der Gaststätte „Altes Rathaus“ in Bingen.



In der Folgezeit entwickelten sich die Schwerathletiksportarten allgemein sehr stark rückläufig, was gegen Ende der 50er Jahre offensichtlich zum nahezu vollständigen Erliegen des Vereinslebens führte. Auf Initiative des bereits erwähnten Fritz Puderbach wurde im Jahre 1961 die **Judoabteilung** gegründet. Dabei wurde die neu gegründete Judoabteilung durch in Bingen ansässige Judoka verstärkt, die ihren Sport vorher in Bad Kreuznach betrieben hatten. Danträger aus Mainzer Vereinen übernahmen in der Anfangszeit

das Training. Zeitweise wurden die Binger Judoka auch von Wolfgang Cordel, den damaligen Vorsitzenden des Judoclubs Ingelheim, trainiert bis dann Klaus-Frieder Halfer, der der Judoabteilung schon von Anbeginn angehörte und zwischenzeitlich den ersten Dan und die Übungsleiterlizenz erworben hatte, das Training übernahm. Klaus-Frieder Halfer gehörte dem Vorstand seit dem Jahre 1966 an. Sodann führte er den Verein über 20 Jahre lang bis zum Jahre 1992 als Vorsitzender. In der Mitgliederversammlung im November 1992 stellte er sich nicht mehr zur Wiederwahl, wirkt aber für den Verein nach wie vor im Vorstand als Geschäftsführer unermüdlich weiter. Vorsitzender ist seit 1992 Dr. Hanns Kern.

Von Anbeginn an wurde auf die Teilnahme an Meisterschaften, insbesondere Mannschaftsmeisterschaften, Wert gelegt. So kämpfte eine Mannschaft in der Hessen-Liga, der der Rhein Hessische Judoverband im Bereich des Judomannschaftssportes bis zur Gründung der Rheinland-Pfalz-Liga Mitte der 70er Jahre angeschlossen war. Schon im Jahre 1966 war es zur Gründung einer Kampf-gemeinschaft mit dem Ingelheimer **Judo-Club >Jigoro Kano< e.V.** gekommen. Auch heute arbeitet der Athletik Sportverein Bingen mit dem Ingelheimer „Schwesterverein“ sportlich zusammen. Zwischen den Vereinsmitgliedern bestehen freundschaftliche Beziehungen.



Ihre sportliche Blüte erlebte die „Kampf-gemeinschaft Bingen/Ingelheim“ mit Beginn der 70er Jahre. Judoka beider Vereine hatten über Jahre die ersten Plätze bei den Rhein hessen-Meisterschaften „abonniert“. Ihre Wettkämpfer gehörten zu den Stammkämpfern der Rhein hessen-Auswahl. Kurt Klimach erreichte bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften einen dritten Platz. Die Mannschaft stieg aus der Landesliga Rhein hessen in die Oberliga auf.

Auch in der Rheinland-Pfalz-Liga belegte sie über mehrere Jahre mittlere Plätze. Nach und nach bröckelte jedoch der „Kämpferstamm“, der sich aus der Aufbauarbeit Ende der 60er Jahre, Anfang der 70er Jahre gebildet hatte, ab. Eine Mannschaft aus älteren Kämpfern, verstärkt durch sehr jungen Nachwuchs, bildete jedoch noch bis in die 90er Jahre eine schlagkräftige Truppe in der Rhein hessen-Liga. Die Kampf-gemeinschaft war mehrfach Erster dieser Liga.

Auch im Jugendbereich lag in den 70er bis Mitte der 80er Jahre der Höhepunkt im Wettkampfsport. Hier war es vor allen Dingen Dr. Alfons Heinz-Trossen, der mit viel Charisma die Jugendlichen begeisterte und sie zu Wettkampferfolgen führte.

Heute liegt der Schwerpunkt des Vereinslebens im Bereich Judo in der Jugendarbeit. Nahezu 80% der Sportler sind unter 18 Jahre alt. Der Judosport erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit, sodass Anfängerkurse aufgrund des Bestandes an Übungsleitern nicht mit der Häufigkeit abgehalten werden können, die eigentlich der Nachfrage entspräche.

Als Übungsleiter im Judobereich engagieren sich heute Thomas Faust, Thomas Frank, Willi Hager, Kristof Mades, Robèr Pempeit, Ralph Schnell, Hartmut Schwab und Sven Seckler.

1991 wurde die **Ju-Jutsu** Abteilung gegründet. Hier konnte der erfahrene Danträger Franz-Josef Bottlender als Übungsleiter gewonnen werden. Die von ihm gegründete Ju-Jutsu-Gruppe besteht unter seiner Leitung auch heute noch. Das Schwergewicht der Tätigkeit dieser Gruppe, der überwiegend Erwachsene angehören, liegt im Breitensport. In letzter Zeit konnte die Zusammenarbeit mit der Sportgruppe der Fachhochschule Bingen in diesem Bereich aktiviert werden.



Die Schwerpunkte der Vereinsarbeit haben sich also in den letzten Jahren vom Wettkampfsport zum Breitensport verlagert. Auch ohne Wettkampfteilnahme bieten beide im Verein betriebene Sportarten genügend Möglichkeiten, sich zu entfalten und etwas für die eigene körperliche Fitness und Gesundheit zu tun. Nicht zuletzt bieten auch die Gürtelprüfungen, die in gewissen Zeitabständen abgehalten werden und bei denen neu erlernte Techniken vorgeführt werden, einen Anreiz.

In jüngster Zeit waren die Bemühungen des Übungsleiterteams, verstärkt Judoka zu Wettkämpfern auszubilden, erfolgreich. Unter der Leitung von Kristof Mades findet ein Trainingsabend statt, der speziell dem Wettkampfsport gewidmet ist.



Rechtzeitig zur Feier des 110-jährigen Bestehens unseres Vereins wird das Angebot an Kampfkünsten durch eine **Karate/Kickbox** Abteilung erweitert. Die neue Abteilung, welche von Thomas Faust (2. Dan) trainiert wird erfreut sich großer Beliebtheit in allen Altersklassen.

Was ist Judo?

Judo - Die Beherrschung von Körper und Geist



Judo, das heißt „**sanfter Weg**“ und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt, inzwischen aber Millionen Anhänger in aller Welt gefunden hat. Der Japaner **Jigoro Kano** (1860 - 1938) hat aus der traditionellen Selbstverteidigungstechnik die moderne Sportart Judo entwickelt. Die Anregung dazu bekam er übrigens von einem deutschen Professor Erich Bälz, der längere Zeit in Japan tätig war.

Judo, das bedeutet aber auch, die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand zu erzielen. Eine gleichzeitige Herausforderung für Geist und Körper. Durch das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung trägt Judo dazu bei, dass sich der Judoka zu einem harmonischen Menschen entwickelt. Damit besitzt Judo nicht nur einen hohen erzieherischen Wert, sondern bietet darüber hinaus die besten Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Der Judosport feierte im Mutterland Japan bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 seine olympische Premiere und gewinnt seither durch die weltweite Publizität in vielen Ländern neue Anhänger.

So auch in Deutschland: Bei uns gibt es inzwischen mehr als 240.000 Judoka, die in rund 2.700 Vereinen aktiv sind. Mehr als zwei Drittel der Mitglieder gehören noch den Jugendklassen an. Das spricht für das große Interesse an diesem Sport gerade bei Kindern und Jugendlichen.

Große und kleine Judosportler sind im Deutschen Judo-Bund (DJB) organisiert, der seinerseits Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) ist.



Jigoro Kano, Begründer des Judo

Deutsche Judosportler waren in den vergangenen Jahrzehnten bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften sehr erfolgreich. Zahlreiche Medaillen und Titel sind dafür der beste Beweis. Im internationalen Vergleich gehört Deutschland damit neben Japan, Frankreich, Korea und Russland zur Weltspitze.

Viele internationale und nationale Turniere bieten den männlichen und weiblichen Judo-Leistungssportlern Gelegenheit zur Bestimmung ihrer Stärke im Wettkampf. Aber auch Freizeitsportlern eröffnet Judo mit einer Vielzahl von Einzel- und Mannschaftswettbewerben ein breites Betätigungsfeld.

Judo ist auch eine Schule für das Leben. Für jung und alt: Schon Kinder im Vorschulalter können durch Judo Bewegung und Spiel lernen, während gleichzeitig ihre Körperhaltung trainiert und der Gesamtorganismus gestärkt wird.

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren leistet Judo einen wertvollen pädagogischen Beitrag, der neben Spaß und Freude auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortlichkeit und Rücksichtnahme vermittelt.

Im Freizeitverhalten von Jugendlichen spielt der Sport eine große Rolle. Eine Alternative neben Judo als Leistungssport ist dabei die Selbstverteidigung. Der Judosport schafft die notwendigen Freiräume zur eigenen Entfaltung und zeigt den Weg zu Selbstbehauptung und Selbstvertrauen.

Für Erwachsene bietet Judo ein vielseitiges Bewegungsangebot mit viel Kommunikation und Geselligkeit. Damit verbunden ist ein intensives Herz- und Kreislauftraining.

Senioren nehmen Judo vor allem als ein Angebot wahr, das die körperliche Bewegungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhält. Die Atem und Konzentrationsübungen sowie Meditation machen Judo zu einer idealen Gesundheitsprävention für ältere Menschen.



Quelle:
<http://www.judobund.de>

Was ist Ju-Jutsu?



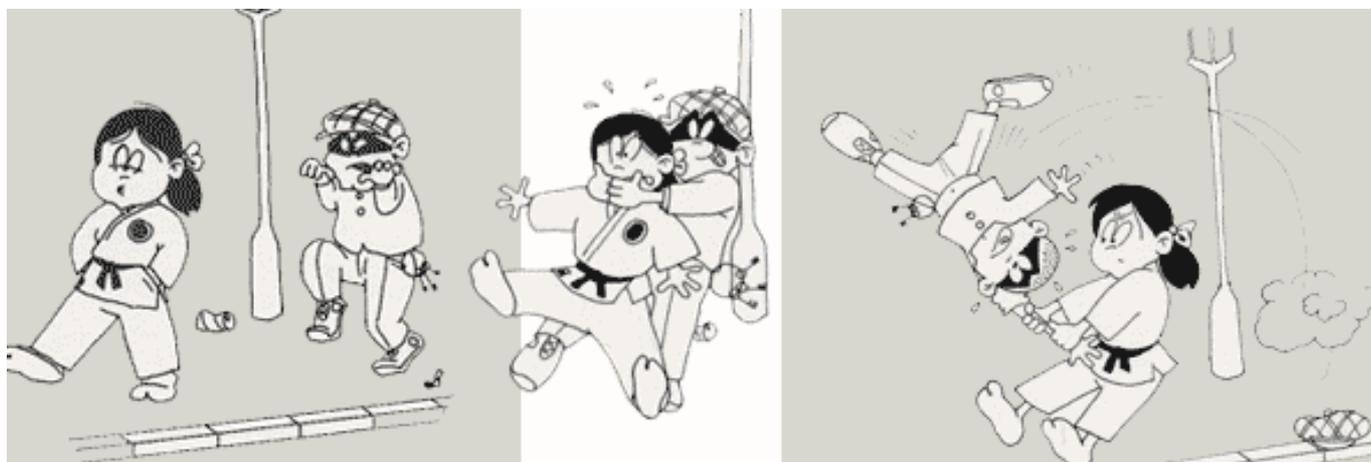
Ju-Jutsu ist eine sehr interessante und vielseitige Sportart und Selbstverteidigungsdisziplin, bei der alle Teilnehmer, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, gemeinsam auf der Matte trainieren, um sich nicht nur körperlich fit zu halten oder freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, sondern dabei noch viel für ihre persönliche Sicherheit im Alltag zu tun.

Dies nutzen mittlerweile rund 60.000 Mitglieder des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e.V. in ganz Deutschland.

Selbstverteidigung nach den Budo-Prinzipien

Ju-Jutsu ist die **moderne Selbstverteidigung** für die Praxis des täglichen Lebens, optimal, leicht erlernbar und vielseitig anwendbar. Doch angefangen hat es nach der Jahrhundertwende (19. auf 20. Jahrhundert) in Europa mit dem Jiu-Jitsu, der Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Die in ihm enthaltenen Elemente wurden im Judo, aber auch im Karate, Aikido usw. fortentwickelt und spezialisiert. Für eine umfassende Selbstverteidigung ist jede dieser Disziplinen jedoch nur ein Teil des Ganzen geblieben. Die Vollkommenheit liegt in der Zusammenfassung zu einem System.

Aber auch die Angriffe sind raffinierter, vielfältiger, vor allem aber gefährlicher geworden. Hier galt es, diesen ein Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das leicht erlernbar und einprägsam ist und den optimalen Gebrauch der Selbstverteidigungstechniken garantiert.



Im Ju-Jutsu sind die Erkenntnisse der vorgenannten Budo-Disziplinen, aber auch neue unter dem Grundsatz „aus der Praxis für die Praxis“ zu einer modernen und sehr wirkungsvollen Selbstverteidigung zusammengeschlossen. Und weil Ju-Jutsu so effektiv ist, wurde es bei der Polizei aller Bundesländer und dem Bundesgrenzschutz als dienstliches Pflichtfach eingeführt.

Geschichtliche Entwicklung

Erst um die vorgenannte Jahrhundertwende wurde das Ju-Jutsu - insbesondere durch Matrosen eingeführt - auch in Europa als Jiu-Jitsu bekannt. Die Griffe und Schläge wurden im Laufe der Zeit mit Ringergriffen und Boxtechniken vermengt und als Selbstverteidigung propagiert. Es entstand sozusagen ein „europäisches Jiu-Jitsu“, eine Art Verteidigung, bei der wenig vom „nachgebenden“ oder „ausweichenden“ Prinzip zu erkennen war.

1906 war es Erich Rahn, der in Berlin die erste Jiu-Jitsu-Schule gründete und sich damit das historische Verdienst erwarb, die edle Kunst der japanischen Selbstverteidigung in Deutschland etabliert zu haben. Seine Schule besteht noch heute in Berlin.

1922 folgten u.a. die bekannten Altmeister Alfred Rhode in Frankfurt/Main und Otto Schmelzeisen in Wiesbaden mit Vereinsgründungen. Sie waren die deutschen Pioniere des Jiu-Jitsu und Judo.



Das neue System

Das „Europäische Jiu-Jitsu“ war als nicht mehr zeitgemäß anzusehen. Somit war es dringend erforderlich, etwas Neues zu schaffen. Richtungweisend hierfür bot sich die „Goshin-Jitsu-No-Kata“ des Kodokan an. Hochgraduierte Dan-Träger wurden damit beauftragt, die Voraussetzungen für eine effektive, moderne Selbstverteidigung zu erarbeiten. Das ist unter Federführung von Franz-Josef Gresch und Werner Heim gelungen, so dass im Jahre 1969 das Ju-Jutsu offiziell eingeführt wurde. Das neue System geht nicht vom Angriff aus, sondern primär von den

Selbstverteidigungstechniken, die aus Grundformen des Judo, Karate und Aikido ausgesucht wurden. Die Techniken sind in den einzelnen Prüfungs

Programmen für Schüler- und Meistergrade nach Schwierigkeitsstufen geordnet. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar und beständig zu üben mit dem Ziel, die Bewegungsabläufe zu automatischen Reflexen (sog. Automatismen) im Unterbewusstsein zu entwickeln. In Kombinationen sind die Techniken alsdann sinnvoll zu verbinden und in der „freien“ Verteidigung gegen „freie“ Angriffe zur echten Kunst der Selbstverteidigung zu perfektionieren. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an ein größtmöglichen Nutzeffekt durch variable Anwendung erzielt. Durch diese vielseitige Anwendbarkeit gegen alle Arten von Angriffen ergeben sich weit mehr als 1000 Verteidigungsmöglichkeiten.

Elemente und Prinzipien

Das Ju-Jutsu beinhaltet mehr, als der Name allein zu erkennen gibt. „Ju“ bedeutet *nachgeben* oder *ausweichen*, „Jutsu“ *Kunst* oder *Kunstgriff*. Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff jedoch auch in direkter



Form mit Atemi-Techniken abgewehrt werden. Dieses „ökonomische Prinzip“, nämlich „ein gesetztes Ziel mit geringstem Aufwand erreichen“, gilt als der übergeordnete Begriff, unter dem sich die Bewegungsprinzipien der Budo-Disziplinen subsumieren. Die Techniken wurden aus den bekannten Budo-Disziplinen Judo, Karate und Aikido ausgewählt. Alle können in harter oder weicher Form nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit angewandt werden. Sollen die Techniken nach ihrer Herkunft auch in der Selbstverteidigung zur Gänze wirksam werden, müssen ihre Prinzipien beachtet werden. „Wirksamkeit“ heißt nicht Kraft oder Gewalt, sondern gute Technik nach den Budo-Prinzipien, die es auch dem Schwachen möglich macht, sich erfolgreich gegen einen oder mehrere stärkere Angreifer verteidigen zu können.

Quelle:

<http://www.djjv.de>



Was ist Karate?

KARATE - Ursprung und Philosophie



Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwas 500 Jahre n. Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“. Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das „Kara“ (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

KARATE - ein Sport für Körper und Geist

Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretterzerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zur Zirkusreifen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungs-



techniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

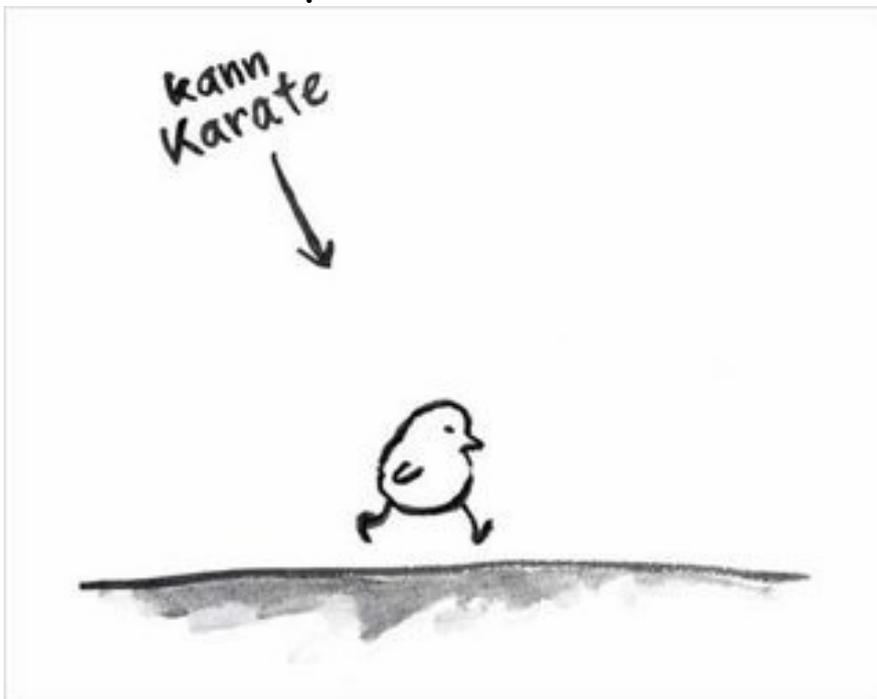
KARATE - eine moderne und wirksame Selbstverteidigung

Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen. Deshalb vermitteln spezielle Lehrgänge neben technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.



KARATE - ein Sport für uns alle



Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenslagen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele

junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden. In den meisten Vereinen gibt es Anfängerkurse, die den Einstieg leicht machen: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel der Budoportarten sind dabei Hilfe und Ansporn.

KARATE - Wettkampf und Tradition

Im Karate werden grundsätzlich zwei Wettkampfdisziplinen unterschieden: Beim „Kumite“ (Freikampf) stehen sich zwei Karateka auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen, wertbare Stoß-, Schlag- und Tritttechniken anzubringen. Die Kriterien sind so gehalten, dass Verletzungen der Kampfpartner ausgeschlossen sind: wer sich nicht daran hält, wird disqualifiziert!

Die Disziplin „Kata“ ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Man unterscheidet rund 50 verschiedene Katas, deren Ästhetik im Einklang von Kampfgeist, Dynamik und Rhythmik liegen.

Manche Kata wurde über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben und ist Zeuge der Tradition des Karate.

Jedem Vereinsmitglied ist die Teilnahme an Wettkämpfen und Turnieren freigestellt - ob im Kumite oder in der Kata, das entscheidet jeder selbst!



Quelle:

<http://www.karate.de>



Trainingszeiten

(Stand: 2008)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:30 bis 18:00	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 8 bis 14 Jahre Trainer: Sven Seckler, Kristof Mades				Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 8 bis 14 Jahre Trainer: Sven Seckler, Kristof Mades	Karate/ Kickboxen Trainer: Thomas Faust 10:30 bis 12:30 Uhr
18:00 bis 19:30	Judo Fortgeschrittene ab 14 Jahren Trainer: Sven Seckler, Kristof Mades		Judo Fortgeschrittene 11 bis 14 Jahre Trainer: Hartmut Schwab, Robèr Pempeit		Judo ab 6 Jahre Trainer: Thomas Faust, Robèr Pempeit	
19:30 bis 21:30	Ju-Jutsu Trainer: Franz-Josef Bottlender		Judo Trainer: Kristof Mades, Sven Seckler 19:00 bis 20:30 Uhr	Ju-Jutsu Trainer: Robert Krajnik	Judo Erwachsene Trainer: Ralph Schnell bis 21:00 Uhr	

Judo Trainingsgruppe: Anfänger/Fortgeschrittene

Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr



Anfänglich wurde das Training von Thomas Frank geleitet, der sich aber wegen beruflichen Engpässen immer weiter zurückzog. Letzten Endes wurde das Training vor einem Jahr von den Co-Trainern Sven Seckler und Kristof Mades übernommen.

Einer unserer Schwerpunkte bildet der Breitensport, was soviel bedeutet dass wir uns um Körperliche Fitness- und Ausdauertraining bemühen. Natürlich werden die Judo-Techniken nicht vernachlässigt, auch hier wird man up-to-date gehalten. Unser nächstes Ziel wird es sein besonders unsere älteren Judoka Wettkämpftauglich zu machen. Obwohl die Teilnehmerate noch verbesserungsfähig ist, sind wir guter Hoffnung.

Montags bilden wir eine recht bunt gemischte Meute, wir bieten Anfänger mit Weißgurt bis Fortgeschrittene mit Orange-grüne ein abwechslungsreiches Training. Wir sind Stotz auf unsere ca. 20 Judoka in den Altersstufen von 8 bis 14 Jahren.

Neuzuwachs stellt auch kein Problem für dieses Training da, weil unser neugewonnener Co-Trainer René Bartsch sich begeistert um Quereinsteiger kümmert und sie so schnell auf ein gutes Einsteiger Niveau bringt.

Judo Trainingsgruppe: „Jugendliche“ Montag von 18:00 bis 19:30 Uhr



Wir sind von der Anzahl der Judoka eine etwas kleinere Judo-Gruppe im Verein, mit vier Judoka und zwei Trainern, aber dennoch haben die Meisten von uns bereits einen Fortgeschrittenen Kyu-Grad. Durch die kleine Gruppe wird gut auf den Einzelnen und dessen Trainingsziele eingegangen. Insgesamt machen wir viel Breitensport, wo vor allem auf die Fitness und natürlich die Judotechniken Wert gelegt wird. Wenn es möglich ist wird auch SV gemacht.

Anfänglich wurde dieses Training von Thomas Frank geleitet. Im letzten Jahr übernahmen dann die beiden jungen Trainer Kristof Mades und Sven Seckler die Leitung des Trainings.

Sehr Stolz wir darauf das der Frauenanteil in unserer Gruppe 1/3 beträgt. :-)
Das kann schließlich nicht jede Gruppe von sich sagen. :-)

Ju-Jutsu Trainingsgruppe: „Erwachsene“

Montag von 19:30 bis 21:30 Uhr



In der Montagsgruppe liegt der Schwerpunkt auf dem Techniktraining. Gleichzeitig werden aber auch Kraft und Dehnung geschult. Im Ju-Jutsu liegt der Schwerpunkt auf der realistischen Selbstverteidigung. Hier zu werden Hebel, Würfe und Schlag- bzw. Trittschlag-techniken geübt.



Spaß und Sport und die Gesundheit sind ebenso bei uns Schwerpunktthemen.

Unser Training findet zurzeit nur im Erwachsenenbereich statt (ab 16. Jahren).

Judo Trainingsgruppe: Fortgeschrittene Mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr



In der Mittwochsgruppe liegt der Schwerpunkt auf dem Breitensport. Gleichzeitig werden aber auch wettkampfbezogene Techniken geschult. Dabei wird das gesamte Spektrum von Würfen, Festhalter, Armhebeln und auch Würgegriffen behandelt. Ziel ist eine vielseitige, gesundheitsfördernde breit angelegte Judoausbildung.

Es besteht die Möglichkeit Turniere zu besuchen. Besonders zwei Mitglieder der Gruppe traten auf mehreren Turnieren erfolgreich auf. Erfreulich war, dass sich die Brüder Artur und Maxim Mustaf auf mehreren Bezirksturnieren behaupteten und auch schon ganz oben auf dem Siebertreppchen standen.

Judo Trainingsgruppe: Anfänger/Fortgeschrittene Freitags von 16:30 bis 18:00 Uhr



Ursprünglich wurde dieses Training von Elke Rusch gegründet, jedoch stand es nach kurzer Zeit schon unter der Leitung von Nicole Pempeit wegen des Umzugs von Elke. Schlussendlich 2004 wurde es von Sven Seckler und Kristof Mades weitergeführt.

Mit unserer Kerngruppe von ca. 10 Judoka bemühen wir uns verstärkt Wettkampftraining zu betreiben, um sie für die nächsten Olympischen Spiele 2012 fit zu machen. :-)) Solange wir noch auf unser großes Ziel hin trainieren, versuchen wir auch untereinander viel Spaß zu haben. Unsere altersmäßige vielseitige Gruppe von 8 bis 14 Jährigen kann aber jederzeit frisches Blut gebrauchen. Um die Frischlinge bemüht sich auch hier wie im Montagstraining René Bartsch um die Schluchten der Vorkenntnisse zu glätten.

Judo Trainingsgruppe: Anfänger/Fortgeschrittene Freitags von 18:00 bis 19:30 Uhr



Diese Gruppe ist unsere jüngste Gruppe. Dies gilt sowohl für ihr Bestehen im Verein, als auch für das Lebensalter ihrer Trainierenden.

Ende September 2007, also vor fast einem Jahr, startete diese Gruppe als Anfängergruppe für Kinder ab sechs Jahren mit dem Judo-Training. Bei einem Altersschwerpunkt von 7-8 Jahren waren die Jüngsten mit sechs Jahren aber auch tatsächlich nur halb so alt wie die Ältesten mit 12 Jahren. Diese Unterschiede stören im miteinander Trainieren wenig, da Judo zwischen Groß und Klein gut funktionieren kann und außerdem die Gruppe so groß ist, dass jeder mehrere vergleichbar große Trainingspartner finden kann.

Ausgehend von dem Lernen der grundlegenden Aspekte des Trainings - Judo-Prinzipien, Judo-Techniken und dem kämpferischen wie kooperativem Umgang miteinander - haben die Ältesten der Gruppe in der Zwischenzeit bereits ihre erste Gürtelprüfung mit Erfolg absolviert. Für die Jüngeren ist diese für die nächste Zeit geplant. Außerdem sind alle in der Zwischenzeit so weit, dass sie

im September an ihrem ersten inoffiziellen Turnier - unserem jährlichen Vereinsturnier - teilnehmen können werden.

Zeitgleich trainieren in der Freitagsgruppe die 9-12 jährigen, welche mit ihrem Training 2005 begonnen haben. Diese Gruppe besteht überwiegend aus Gelb-Orange-Gurten, wobei die nächste Gürtelprüfung zum Jahresende ansteht. In der ersten halben Stunde findet ein gemeinsames Aufwärmtraining statt und danach werden die Judoka entsprechend ihres Leistungsvermögens getrennt.

Zum Abschluss mit judospezifischen Spielen, welche sehr beliebt sind, finden sich die zwei Gruppen wieder zusammengeführt.



Judo Trainingsgruppe: „Erwachsene“ Freitags von 19:30 bis 21:00 Uhr



Jeden Freitag, um halb Acht trifft sich auf der Judomatte ein buntes Völkchen von Leuten, um zusammen ein wenig Judo zu treiben.

Zum Einen sind das diejenigen, die schon immer dem ASV Judo treu waren, und das hoffentlich noch eine ganze Weile so halten werden. Dann gibt es welche, deren Kinder vor ihnen selbst im ASV waren, und irgendwann auf die Idee gekommen sind, ebenfalls auf der Matte mitzumachen. Manchmal haben sie selbst als Kinder und Jugendliche schon Judo trainiert und konnten in ihren Judo-Erinnerungen so einiges wieder aktivieren, aber es gibt auch diejenigen, die - sagen wir - in ihren besten Jahren mit dem Judo angefangen haben. Dazu kommen einige dem Jugendtraining entwachsene Teilnehmer, die nun in Technik und Übungskampf an den manchmal deutlich Älteren aber auch oft umso erfahrenerer Judoka weiter wachsen können.

Somit ist auch diese Gruppe sehr unterschiedlich, was aber - wie könnte es anders sein - nicht im Geringsten stört. Es ist ein voneinander Lernen und ein

sich gegenseitig Motivieren, was jeden Freitag aufs Neue stattfindet. Die Jungen sind so manches Mal Vorbild an Ausdauer, Beweglichkeit und Kampfeslust, und die Älteren glänzen nicht selten mit Ihrem Spektrum an Judo-techniken, der Kenntnis der Details, ohne die nichts funktioniert und ihrer ausgeprägten Bewegungsökonomie...

Wir haben es freitags also mit eine Gruppe von Leuten zu tun, die sich gegenseitig fit halten, sich dazu etwas vom Judo beibringen und sich jederzeit über Neankömmlinge freuen, die ihrer Fitness Etwas Gutes tun wollen und außerdem Interesse an einer geistigen wie physischen Judo-Erfahrung haben. Vielleicht sehen wir uns mal!

Der Judo-



Veteran

Karate/Kickboxen Trainingsgruppe: Samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr



Seit diesem Jahr wird neben Judo und Ju-Jutsu auch noch Karate/Kickboxen beim ASV 1898 angeboten. Die neue Abteilung, welche von Thomas Faust (2. Dan) trainiert wird, hat im Januar ihre Aktivitäten aufgenommen. Das Training findet Samstags zwischen 10:30 - 12:00 Uhr in der Rundsporthalle statt. Hier trainieren alle Altersklassen (der Jüngste ist zehn und der Älteste 67 Jahre) gemeinsam, jeder entsprechend seiner körperlichen Konstitution. Schon im Juli wurde die erste Gürtelprüfung vorgenommen, welche alle Teilnehmer mit Bravour bestanden. Schwerpunkte des Trainings sind die Verbesserung der gesamt-körperlichen Fitness, Kondition, Kraft und Dehnung. Aufgrund der langjährigen Wettkampftätigkeiten des Trainers liegt ein starker Fokus auf dem Kumite (Kampf), allerdings werden auch Kata's (Formen), welche zur Verbesserung der Grundtechniken beitragen, durchgeführt.

Wer Interesse hat kann sich gerne bei Thomas Faust (Tel: 0172-6557347) melden.

ASV 1898 Bingen in aller Munde!

In letzter Zeit erregt der ASV Bingen große Aufmerksamkeit. Judo, Karate und Kickbox Trainer Thomas Faust saht kräftig ab, hier die veröffentlichten Zeitungsartikel.

ASV 1898 Bingen Karateka siegen bei Süddeutschen Meisterschaften

Am Samstag, den 15. März 2008 fanden die Süddeutschen Karate-Meisterschaften in Pforzheim statt. Mehr als 750 Sportler aus über 40 Vereinen hatten sich eingefunden. Von der neu gegründeten Karate/



Kickbox-Abteilung des ASV 1898 Bingen gingen der Trainer Thomas Faust und Michael Ölmann an den Start. Michael Ölmann kämpfte in der Gewichtsklasse bis 70kg und erreichte hier nach überzeugenden Kämpfen den 3. Platz. Thomas Faust konnte sich in der stark besetzten Klasse +75kg in den Vorrunden durchsetzen, wurde allerdings beim Kampf zum Einzug ins Finale wegen zu hartem Kontakt zum Kopf disqualifiziert. Den Kampf um den 3. Platz konnte er dann wieder souverän für sich entscheiden. Beide Kämpfer stehen auf der deutschen Rangliste auf Platz drei und müssen sich nun in einer ganzen Reihe von bundesweiten Meisterschaften qualifizieren. Als nächstes folgen die offenen Hessischen Meisterschaften in Lauterbach am 5. April.

Wilhelm Hager, Pressewart

Thomas Faust Doppelsieger beim Karate-Deutschlandpokal

Am 26. April 2008 fand das diesjährige Deutschlandpokal Turnier in Öhringen statt. Über 700 Karateka aus 50 Vereinen hatten sich zu diesem bekannten Event eingefunden, um ihre Besten zu ermitteln.



Thomas Faust, Bildmitte, bei der Pokalübergabe

Von der neuen Karate-/Kickbox - Abteilung des Binger Traditionsvereins ASV 1898 Bingen nahm der Trainer Thomas Faust teil. Nach einer 18-jährigen Wettkampfpause belegte Faust vor wenigen Wochen bei den Süddeutschen Meisterschaften den 3. Platz. Diesmal kam es noch besser, er belegte in den Klassen bis 75 kg und bis 80 kg nach souverän geführten Kämpfen jeweils den ersten Platz. Die Ehrung nahm der mehrfache Deutsche- und sechsfache Europameister Toni Dietl vor.

Thomas Faust belegt nun in der Deutschen Rangliste den 2. Platz und wird bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften in Juni versuchen, seine Spitzenposition zu festigen. Sein bevorzugtes Ziel ist es, an den diesjährigen Weltmeisterschaften in Florida teilzunehmen.

Wilhelm Hager, Pressewart

Thomas Faust siegt bei den Deutschen Karate-Meisterschaften

Bei den diesjährigen Deutschen Karatemeisterschaften in Offenburg an denen über 450 Karateka teilnahmen, schlug erneut die Stunde des ASV 1898 Bingen Trainers Thomas Faust.

Erstaunlich, was Thomas Faust in letzter Zeit leistete. Nach einer 18-jährigen Wettkampfpause belegte Faust vor wenigen Wochen bei den Süddeutschen Meisterschaften den 3. Platz, danach wurde er Doppelmeister bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften und nun kamen drei weitere Titel bei den Deutschen Meisterschaften in Offenburg hinzu und zwar in den Gewichtsklassen bis 75 kg, bis 80 kg und bis 85 kg.

Thomas Faust belegt nun in der Deutschen Rangliste den 1. Platz in den drei Gewichtsklassen und wird bei den diesjährigen Weltmeisterschaften in Orlando/Florida die deutschen Farben in den drei Gewichtsklassen vertreten.

Zur Betreuung des deutschen Nationalteams stehen 27 Trainer und Physiotherapeuten bereit.

Wilhelm Hager, Pressewart



Thomas Faust, Bildmitte, bei der Pokalübergabe

Wir sind neu und „ON“!

Zum Gästebuch

Willkommen

Athletik Sportverein Bingen 1898 e.V.

Unser Trainingsort Rundsporthalle in Bingen-Büdesheim



Vereinsanschrift
ASV Bingen 1898 Judo
Balthasarstrasse 1
55411 Bingen
ASV1898Bingen@email.de
Interessenten für unseren Sportverein können sich auch direkt an unsere Trainer wenden

0 0 0 9 8

ERSTELLT MIT
NetObjects
FUSION

[Home] [Vorstand] [Vereinsgeschichte] [Trainer] [Berichte] [Veranstaltung/Termine] [Links/Online-Shop] [Bildgalerie] [Impressum]

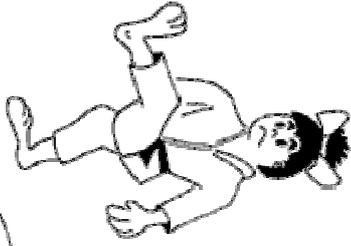
Unsere neue Vereins-Seite ist nun auch Online! Keine Probleme mehr mit suchen nach unserer Internetseite, ganz kurz und unkompliziert, einfach www.judo-bingen.de. Wir freuen uns schon über viele Besucher, den hier gibt es viele Bilder von Ausflügen und Veranstaltungen und aktuelle Infos über Termine und Turniere.

Das heißt also nicht wie los an den Rechner und gleich unsere Internetseite durchstöbern.

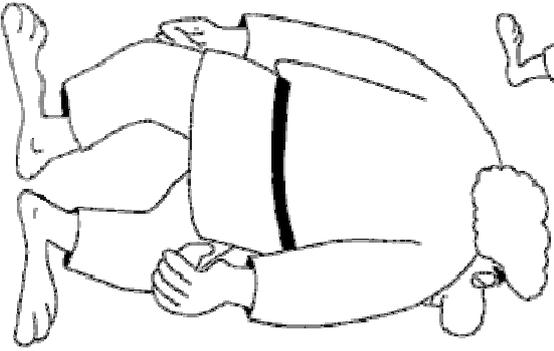
WWW.JUDO-BINGEN.DE



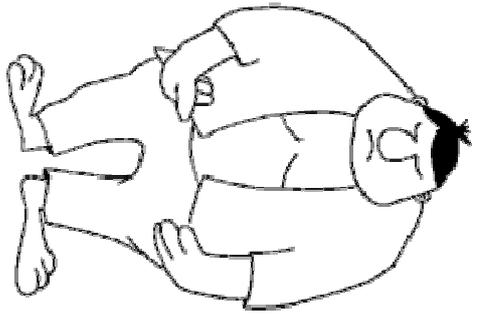
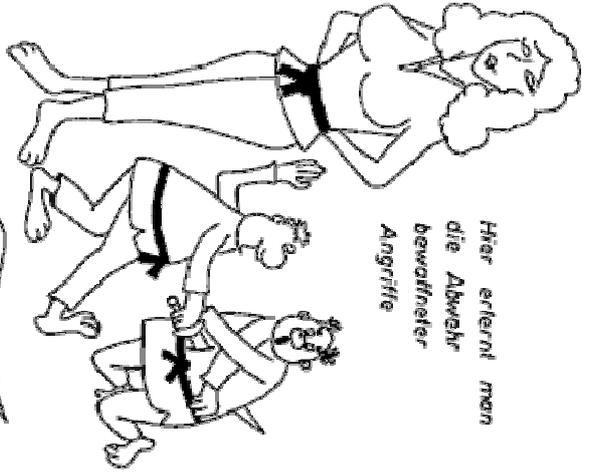
Im Judo gibt
es ideale
Übungspartner



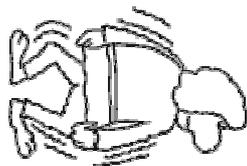
Judo ist für
Kleine gut



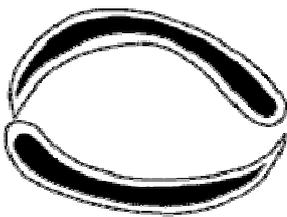
Hier erlernt man
die Abwehr
bewaffneter
Angriffe



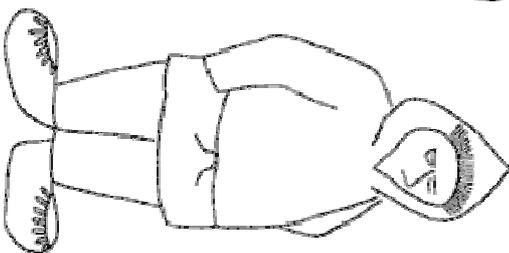
Judo verbessert
die Figur



Judo macht mutig



Sporttreiben
erhöht die Gesundheit



Judoweltkomplexe
führen in alle Länder
der Welt

WILKOMMEN ZU UNS

Judo ist für
Große gut

