



# NIPPONS NEUESTE NACHRICHTEN

AUSGABE NR.1 JANUAR 2020

## Jahresrückblick 2019

Ein Jahr mit einigen Veränderungen

## Warum Judo?

Argumente für eine Randsportart

## Die letzte Meldung...

Mitgliedsbeiträge 2020

### Liebe Nippon-Familien,

das vergangene Jahr startete mit einigen Veränderungen, die aufgrund der Entwicklung in den Jahren zuvor notwendig geworden waren. Es hat sich gezeigt, dass diese Veränderungen richtig waren und so gehen wir guten Mutes in das Jahr 2020 und freuen uns auf viele gemeinsame „Judo-Momente“ mit Euch.

Näheres findet Ihr im nebenstehenden Jahresbericht.

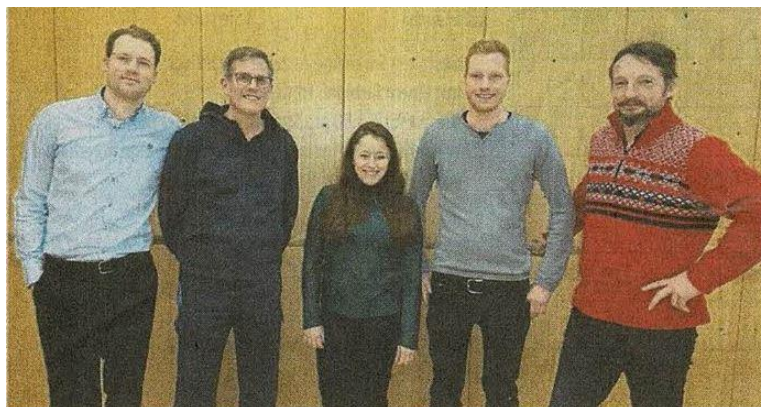
Florian Gehlen

## Jahresrückblick 2019

### Ein Jahr mit einigen Veränderungen

Bei der Mitgliederversammlung am 5. Februar stand turnusgemäß die Neuwahl des Vorstands an, in deren Rahmen eine schon lange geplante „Verschlankung“ in der Vereinsstruktur umgesetzt werden konnte. Nach einstimmiger Entlastung des bisherigen Vorstands wurde aufgrund der Erfahrungen der vergangenen Jahre beschlossen, die eigenständigen Ressorts für Jugend, Wettkampfbetrieb und Öffentlichkeitsarbeit aufzulösen und somit zukünftig auf eine Erweiterung des geschäftsführenden Vorstands zu verzichten. Die Wahl des geschäftsführenden Vorstands brachte anschließend ebenfalls eine Veränderung: Sandra Sachs übernahm nach einstimmigem Votum den stellvertretenden Vereinsvorsitz von Ulrich Köppl, der berufsbedingt nicht mehr zur Verfügung stand, außerdem wurde ihr das Amt der Jugendleiterin übertragen. Als Vorsitzender und Schatzmeister wurden Florian Gehlen und Christoph Beigel einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Franz Holzinger und Daniel Kowala fungieren wie bisher als Kassenprüfer, Andreas Beigel und Benno Weck stehen dem Vorstand in bewährter Weise in Sachen Grafik-Design und EDV hilfreich zur Seite. Nach einem Jahr Vereinsarbeit in dieser Konstellation lässt sich ein positives Fazit ziehen.

Erstmals seit vielen Jahren konnte der Abwärtstrend im Hinblick auf die Mitgliederzahl gestoppt werden. Vereinsaustritte und Neuanmeldungen hielten sich die Waage, so dass zum Jahresbeginn wie auch zum Jahresende 39 Vereinsmitglieder zu verzeichnen waren. Mitgliederzahlen früherer Jahre (regelmäßig 60 bis 70 Judoka) sind unter den heutigen vielfältigen Gegebenheiten nicht mehr realistisch und so war - insbesondere auch in finanzieller Hinsicht - ein weiterer konsequenter Schritt, den Donnerstag als Trainingstag offiziell aufzugeben und den Mietvertrag mit der Stadt Starnberg entsprechend anzupassen. Während vor ein paar Jahren am Donnerstag noch zwei eigenständige Gruppen trainierten, fand dort zuletzt nur noch selten



Daniel Kowala, Florian Gehlen, Sandra Sachs, Christoph Beigel, Franz Holzinger

Judotraining statt. Engagement zur Gewinnung neuer Mitglieder ist weiterhin gefordert, vom Vorstand, aber auch von den Nippon-Familien, indem sie ihre Begeisterung für den Judosport im Freundes- und Bekanntenkreis weitergeben.

Mit Reiner Jupke verfügt Nippon-Starnberg über einen erfahrenen Trainer; Martin Polacek und Janina Gehlen als zuverlässige Helfer und Junior-Trainer sowie Sandra Sachs und Florian Gehlen als gelegentliche Traineraushilfen komplettieren das Nippon-Trainer-Team. Ein großer Dank gilt Lisette Jupke, die den Verein im Frühjahr als Trainerin tatkräftig unterstützte. Das Training am Mittwoch fand bis auf wenige Ausnahmen regelmäßig statt. Die erste Ausnahme traf uns gleich im Januar, als der Turnhallentrakt aufgrund der Schneelast auf dem Dach gesperrt war. Kaum zu glauben, wenn man heute aus dem Fenster sieht, dass vor einem Jahr der übermäßige Schneefall das öffentliche Leben teilweise lahmlegte. Eine große Belastung für den Trainingsbetrieb war der Defekt der Schließanlage der Eingangstür, der bis zu den Sommerferien nicht behoben werden konnte. Die Tür konnte nicht wie gewohnt entriegelt werden, so dass der Einlass nur manuell möglich war. Nach kurzzeitiger Reparatur ist das Schloss aktuell wieder außer Betrieb, so dass wir auch in das Jahr 2020 mit diesem Problem starten – Ende ungewiss... Eine Erwachsenen-Trainingsgruppe kam mangels Teilnehmer im vergangenen Jahr nicht zustande. Schön wäre es, diese Lücke irgendwann zu schließen. Interessenten bitte melden!

Im April traten 14 Judoka zur Gürtelprüfung an. Alle hatten sich gewissenhaft vorbereitet und durften sich nach gelungener Vorführung ihrer Judotechniken den neuen Gürtel umbinden (siehe Kasten).

#### Ergebnisse der Gürtelprüfung:

Jamal-Karim El-Ahmad (weiß-gelb), Einar Jäger, Simon Kleiter (gelb), Tom Tittel, Mathis Lennart, Antony Reihl, Talin Beth, Constantin Houdek (gelb-orange), Denis Miftari (orange), Janina Gehlen, Martin Polacek, Johannes Meister, Lilli Heidenreich, Lasse Birkenmayer (orange-grün).

## Warum Judo?

### Argumente für eine Randsportart

**Warum kommen Kinder zum Judotraining?** Weil sie selbst gerne diesen rasanten Sport, den sie vielleicht im Fernsehen oder durch Freunde kennen gelernt haben, erlernen und üben möchten. Weil sie von der Aussicht, jeden Gegner schnell und sicher besiegen zu können, begeistert sind. Sie kommen aber auch, weil die Ärzte sie schicken. Denn nicht viele Sportarten kräftigen und schulen den Körper so sehr, wie gerade Judo. Koordination und Körperbeherrschung werden ebenso trainiert wie körperliche Fitness und Ausdauer. Aufgrund der Vielzahl der Techniken hat jeder, egal ob groß oder klein, dick oder dünn, die Chance Erfolge zu erleben. Schulpsychologen haben in Judo ein vorzügliches Mittel entdeckt, Angst und Aggression abzubauen. Denn wenn man beginnt aktiv zu werden, zu kämpfen, sich zu verteidigen – im Judo wie im Leben, ist man der Angst nicht mehr wehrlos ausgeliefert. Im Judokampf können die Kinder sich austoben. Trotzdem ist es kein einfaches sich Austoben, denn der Judokampf ist etwas Besonderes: Kampf wohl, aber Kampf in Freundschaft: Höflich begonnen – man verneigt sich zu seinem Partner, und höflich beendet – man verneigt sich wiederum. Man kämpft nach festen Regeln, niemals brutal. Das schließt Temperament und Einsatz nicht aus. Der Judokampf strengt an, aber beruhigt.

**Judo auch für Erwachsene?** Sportliche Betätigung ist selbstverständlich auch für Erwachsene ein wichtiger Bestandteil der Gesunderhaltung. So kann Judo als Gymnastiksystem verstanden werden, das den durch das tägliche Sitzen am Schreibtisch entstehenden Bewegungsmangel hervorragend ausgleicht und sämtliche Muskeln des Körpers fordert und fördert. Die oben genannten Aspekte im Hinblick auf Psyche und Selbstbewusstsein treffen natürlich auch auf Erwachsene zu.

#### Die letzte Meldung ...



#### Mitgliedsbeiträge 2020

Im Februar werden die Beiträge 2020 abgebucht. Im Verwendungszweck finden Sie dazu genaue Angaben. Wie in jedem Jahr bitten wir Sie, sich bei Unklarheiten zu melden und die Lastschrift nicht einfach zurück zu buchen, um unnötige Gebühren zu vermeiden.

#### Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt von NIPPONS NEUESTE NACHRICHTEN:

Florian Gehlen (Vorsitzender) – Waldstr. 29b, 82335 Berg – Tel. 08151/95742 (Vereinsanschrift)

Dojo (Übungsstätte): Gymnastiksaal im Gymnasium Starnberg (Eingang Leutstettener Straße)

Homepage: [www.judo-starnberg.de](http://www.judo-starnberg.de) – Information: [info@judo-starnberg.de](mailto:info@judo-starnberg.de)

Rechnungsanschrift: Nippon-Starnberg-Judo e. V. – Christoph Beigel – Reisingerstr. 6, 80337 München – [schatzmeister@judo-starnberg.de](mailto:schatzmeister@judo-starnberg.de)