

2025



*19. Dezember 2025*

# Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Eltern, liebe Freundinnen und Freunde des JudoTeams,

nein, so marode wie diese Eingangsstufe ist unser Verein nicht. Aber es gibt leider Tendenzen, die uns als Vorstand ein paar Sorgenfalten in die Gesichter graben. Denn wie überall in unserer Gesellschaft gerät die Solidargemeinschaft auch im organisierten Sport und ganz konkret in unserem Verein immer mehr aus dem Blick. Der Nutzen für alle lastet auf immer weniger Schultern und dabei geht vieles verloren, das diesen Verein eigentlich ausmacht.

Dennoch ist unser Verein lebendig und bietet seinen Mitgliedern eine ganze Menge, wie ihr in dieser Ausgabe wieder sehen könnt. Trotzdem können wir leider auf ein paar kritische Zwischentöne nicht verzichten, für die es im kommenden Jahr hoffentlich keinen Grund mehr geben wird.

Euer Vorstand



# ***Quer durch die Tierwelt...***

...ging es bei der Kinonacht in diesem Jahr. Da vor den Herbstferien ein Termin den anderen jagte, fand die Kinonacht diesmal nach den Herbstferien statt, was den einen oder anderen Jugendlichen verwirrte und den Termin verpassen ließ. Somit war unsere Runde diesmal mit 21 Teilnehmern etwas kleiner. Groß war aber wie immer der Spaß.

Wie gewohnt ging es nach dem Verteilen der Schlafsäcke an das Verteilen des Popcorns und das Schauen des ersten Filmes. Wir beobachteten ein Ameisenvolk beim Kampf gegen die Grashüpfer und nach dem Sieg der Ameisen stürmten wir das Buffet.

Das war wieder sehr gut und vielfältig bestückt. Danke an alle Eltern für die Salate, Pizza, Käsepieker und alle anderen Köstlichkeiten.



Nach einer ausgiebigen Toberunde war in den Bäumen der Kinder wieder Platz für noch mehr Popcorn und es ging unter Wasser auf die Suche nach Nemo.



Was wäre eine Kinonacht ohne Nachtwanderung, die aber dieses Jahr ohne Glatteis und ohne Sterne verlief, da der

Vollmond und die diesige Luft die Nacht diesmal erhellt hat.

Natürlich durfte auch unser „Ab zum Zähneputzen und Gute Nacht Spiel“ nicht fehlen und als alle wieder mit ihren Kuscheltieren in den Schlafsäcken lagen, wurde es filmetechnisch nochmal Tierisch wild.





Nach einer nicht ganz so ruhigen Nacht (unglaublich, wie laut so kleine Kinder schnarchen können), wurden wir unplanmäßig sehr früh am Morgen aus dem Schlaf gerissen. Ein Wecker ging an. Vergessen auszuschalten von einer unachtsamen Person, die zum ersten Mal bei einer Kinonacht dabei war. Die beim Frühstück daraufhin zu erledigenden zehn Manitus werden ihn wohl beim nächsten Mal an das Ausschalten des Weckers erinnern. Zum Glück blieben alle liegen und schliefen weite bis zum offiziellen Wecken mit Nana Mouskouri und „Guten Morgen, guten Morgen“.

Zum Frühstück mit frischen Brötchen, Kaffee und Kakao waren dann alle wieder fit und munter. Um 9.00 Uhr war der Spaß für die Kinder dann vorbei und für die Trainer folgte danach noch eine Stunde Aufräumen und Putzen bevor es ins wohlverdiente Wochenende ging.

Karen Pump



# Wohin führt der Weg?



Als wir 2007 unseren Verein gegründet haben, waren es nicht 32 einzelne Personen, sondern ein gutes dutzend Familien, die sich entschlossen hatten, gemeinsam etwas aufzubauen. Das ist lange her. Die damaligen Mattenmäuse stehen im Beruf oder sind noch in Ausbildung, die damals 10-jährigen sind zum Teil selbst schon Eltern. Noch enger

wurde die Gemeinschaft, als wir 2009 unsere Halle erwarben. Wenige gingen, weil ihnen das Risiko zu groß war, wer blieb, packte mit an. So konnten wir aus dem maroden Gebäude machen, was es heute ist, denn als Sportverein konnten wir das natürlich nur in Eigenleistung schaffen. Und wer sich an die handwerklichen Dinge nicht rantraute, der brachte den Handwerkern etwas zu essen, machte sauber oder half, bei den Ausrichtungen Einnahmen zu generieren.

Damals wusste ich das noch nicht, aber als ich ab 2016 die Fachschule für Sozialpädagogik besuchte, konnte ich lernen, dass genau das der richtige Weg ist. Wenn sich funktionierende Familien zu einem lebendigen Verein zusammenschließen, funktioniert am Ende auch die Gesellschaft. Den Gegenbeweis erleben wir gerade: Immer mehr Menschen finden es zu anstrengend, ihre Kinder selbst zu erziehen. Das wird lieber der Schule überlassen, die dafür weder den Auftrag noch die Möglichkeit hat. Die Folgen dessen erlebe ich in der pädagogischen Arbeit tagtäglich und bin frustriert, dass sich einiges einfach nicht wieder reparieren lässt. Doch das steht auf einem anderen Blatt.

Für unseren Verein bedeutet diese Entwicklung, dass es inzwischen quasi zwei Lager gibt: Die einen nehmen Anteil am sportlichen Leben ihrer Kinder, betreten die Halle auch mal, sprechen mit den Trainer\*innen, lesen, was am schwarzen Brett steht, kommen zur Jahreshauptversammlung, zur Weihnachtsfeier und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie statt geleisteter Helferstunden nur ein paar Euro beisteuern. Die anderen setzen ihre Kinder vor der Halle ab, freuen sich, endlich Ruhe zu haben, und wollen ansonsten nichts mit dem Ganzen zu tun haben. Wenn sie dann 30 Euro für nicht geleistete Helferstunden zahlen sollen, regen sie sich auch noch auf. Natürlich wollen wir auch diesen Kindern eine sportliche Heimat bieten. Gerade für diese ist ein Sport wie Judo eine riesige Entwicklungschance. Aber es kann nicht sein, dass wir ein All-Inclusive-Kinderbespaßungsprogramm zum gleichen Preis wie eine normale Vereinsmitgliedschaft anbieten.

Vielleicht sollten wir auf der nächsten Jahreshauptversammlung beschließen, zwei grundsätzlich verschiedene Modelle für Eltern anzubieten: Wollt Ihr nur unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen und sonst nichts, dann kostet das pro Kind und Monat 40€. Wollt Ihr mit Euren Kindern Mitglied im Verein sein, kostet das wie bisher 12 oder vielleicht dann auch 15€, die Preissteigerungen sind ja auch an uns nicht vorbei gegangen, und pro aktivem Mitglied müssen 10 oder 12 Arbeitsstunden pro Jahr geleistet werden. Die nicht geleisteten Stunden müssen dann natürlich so teuer sein, dass die Dienstleistungsempfänger nicht anfangen zu rechnen. Ich persönlich fände das nicht schön, aber mir scheint, als wolle der Zeitgeist das so.

Christoph Greifenhain

# ***Unser Ausrichtungswochenende im September***

Am Anfang des Jahres haben wir uns beim Landesverband bei der Vergabe von Ausrichtungen beworben und wunschgemäß eine Doppelveranstaltung bekommen – nach dem Motto: wenn schon sämtliche Matten und das komplette Equipment bewegt werden müssen, dann kann man auch gleich zwei Tage damit arbeiten. So war es natürlich ein mit Vereinsarbeit vollgefülltes Wochenende, aber viele zufriedene Gesichter waren die Arbeit wert.

Die ersten zufriedenen Gesichter gab es bei Pizza und Bier



am Freitagabend. Es wurden über 300qm Matten verlegt, diverse Tische, Stühle und Bänke gerückt, jede Menge Meter an Kabel verlegt, Technik eingerichtet, ebenso wie ei-

ne komplette Cafeteria erstellt. Dank einem großartigen Helferteam (Das könnte der rote Faden dieses Artikels werden, ebenso wie die zufriedenen Gesichter.) waren wir nach zwei Stunden fertig und hatten unser gemeinsames Abendessen wirklich verdient.



Am Samstagmorgen ging es für den Stamm der Helferschar schon um 8:00 Uhr los mit dem Kochen des Kaffees, dem Schmieren der Brötchen und den letzten Vorbereitungen für den großen Ansturm. Um 10:00 Uhr war die Halle dann gefüllt mit 100 kleinen Judoka aus ganz Schleswig-Holstein samt deren Familien, die zum Kuscheleturnier gekommen waren. Es war ein großes Gewusel, welches aber sowohl von unseren überall präsenten Helfern in Gelb wie auch von den Mattenbegleitern des JVSH in geordnete Bahnen gelenkt wurde.



Mit dabei waren auch die jüngsten Judoka unseres Vereines. Felix, Freya, Helena, Henry, Marit, Melissa, Mia, Pablo und Thies machten mit beim gemeinsamen Aufwärmen und konnten in der Wartezeit bis zu den eigenen Kämpfen den extra hergerichteten Kletterparcours durchlaufen. Dieser wurde von Aghien und Lukas perfekt und liebevoll begleitet. Eine großartige Leistung bei manchmal 50 Kindern gleichzeitig. Anschließend ging es in Kleingruppen auf die Wettkampffläche, wo sie ihre ersten Wettkampferfahrungen machen konnten, betreut von erfahrenen Mattenbegleitern, zu denen auch Antonio, Ines, Karen und Mario gehörten. Mario war zwar erst nach diesem Einsatz erfahren, da es seine Premiere war, aber er hat signalisiert beim nächsten Mal wieder dabei zu sein. Nun kommen wir wieder zu den zufriedenen Gesichtern, denn es ging nach den Kämpfen zu den Urkundenschreibern Charlotte, Michelle und Svenja und anschließend zur Auswahl eines Kuscheletieres, die von Alina bereitgehalten wurde.



Für die meisten war dann diese Judo-Tag beendet. Nicht jedoch für das Helferteam, dass jetzt noch kiloweise Matten schleppte und die Halle für den nächsten Tag vorbereitete. Diese Arbeit war so schweißtreibend, dass am Ende des Tages die gelben Helfer-T-Shirts durchgewaschen werden mussten.

In frisch duftender Wäsche ging es dann am nächsten Tag erneut los mit Kaffee kochen, Brötchen schmieren und dem Erledigen von Vorbereitungen. Wir waren im Flow und jeder wusste was er zu tun hatte. Am Sonntag stand die Ausrichtung der Landesmannschaftsmeisterschaft der U11 und der U13 an. Nachdem gestern die Halle sehr gut gefüllt war, ging es heute relativ beschaulich zu. Drei Mannschaften traten an und das





Helferteam hatte einen recht entspannten Tag... bis es wieder an den Abbau ging. Es war schon eine Menge Arbeit, aber es gab sehr viel Lob von allen Seiten, stolze Eltern, glückliche

Kinder und viele schöne Momente mit tollen Leuten auf und neben der Matte. Ich danke allen Helfern, die diese Veranstaltung unterstützt haben, von den zahlreichen Mattenträgern, Brötchenschmierern, Kaffeekochern, Urkundenschreibern, Strippenziehern, Mattenbegleitern, Kinderbespaßern bis zu dem Sanitärer Team aus Eutin (dicke Umarmung an Familie Kasch), und ebenso der Putzkolonne, die in der Zwischenzeit unser Dojo grundgereinigt hat.

Karen Pump



# ***Taiso – nicht nur für Judoka***

Seit fast einem Jahr bietet das Judoteam nun auch einen Taiso-Kurs an. Taiso\*? Was ist denn das nun wieder? Eine japanische Teezeremonie? Modernes Schattenboxen? Oder etwa eine neue Kunst der Selbstverteidigung, mit der auch übergewichtige Computer-Nerds eine Straßengang in die Flucht schlagen können? Nein, ganz so spektakulär ist es nicht.

Hinter den zwei wohlklingenden Silben verbergen sich viele bekannte Übungen, die im Standard-Judotraining zu kurz kommen.



Jeder Kampfsportler kennt das Problem: In rund 1,5 Stunden Trainingszeit lässt sich neben einer Aufwärmphase, Technikvermittlung und Kampftraining kaum noch etwas für

die allgemeine Fitness tun. Und dabei ist diese doch eigentlich eine Grundvoraussetzung, um verletzungsfrei und mit Freude einen Kampfsport zu erlernen. Mit Taiso wird dieser Weg geebnet, da es gezielt Flexibilität, Koordination und Fitness steigert. Der Deutsche Judobund hat sich daher vor wenigen Jahren entschlossen, Taiso als zusätzliche Trainingsoption zu fördern und einem größeren Publikum vorzustellen. Als niederschwelliges Angebot soll Taiso unter anderem inaktive Judoka zurückgewinnen, aber auch Neulinge anlocken.



Dass diese Idee auch einen Versuch in Oldenburg wert wäre, deutete sich zunächst auf der Weihnachtsfeier 2024 an - und wurde innerhalb weniger Wochen zu einem handfesten Plan. Ein Starttermin konnte schnell gefunden werden, kleine Ankündigungen in Zeitungen, Social Media und News-lettern sorgten für Aufmerksamkeit.

Als die Gruppe im März 2025 das erste Mal zusammenkam, war die Spannung groß: Wie wird das An-

gebot angenommen? Wen kann der Verein neu hinzugewinnen? Passt das Trainingskonzept zu dem bestehenden Programm?



Die ersten Wochen zeigten, dass die vielfältigen Werbemaßnahmen gut gefruchtet hatten: Eltern von Judo-Kindern, Trainer, alte Vereinsmitglieder und Neugierige von

außerhalb schnupperten rein in die fröhliche Montagsrunde.

Doch wie es häufig mit Erwachsenengruppen ist, kann sich nur ein kleiner Teil zu einer regelmäßigen Teilnahme motivieren. Irgendwann fordern Beruf oder Familie wieder mehr Aufmerksamkeit, der innere Schweinehund lockt mit einem gemütlichen Feierabendbier im Fernsehsessel. Um so schöner ist es aber festzustellen, dass ein paar Taiso-Nauten den Benefit der Veranstaltung erkannt haben und weiterhin jeden Montagabend das Dojo besuchen.

Jede Trainingseinheit ist anders, und doch haben einige liebgewonnene Elemente einen festen Platz im Trainingsablauf gefunden. Frei nach dem Motto "If you don't use it, you lose it" werden Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen

gefordert - mit Spaß in geselliger Runde und mit Rücksicht auf die individuellen Grenzen. Noch ist die Gruppe klein und fein, neue Gesichter sind daher weiterhin herzlich willkommen.



Mario Lips

\*Tai (Körper) So (Gymnastik)(japanisch)



Übungsleiter: Mario Lips, Fehmarn, 1. Kyu Judo, 1. Dan Taekwondo

Trainingszeit: Montags 19-20 Uhr

Bekleidung/Ausrüstung: Kampfhose, T-Shirt, Wasserflasche, Handtuch

Inhalt: 20 min Ballspiel zum Aufwärmen, danach Gelenkmobilisierung, Dehnungsübungen, Fitness-übungen zur Kräftigung diverser Muskelgruppen, Ausdauertraining, Koordinationsübungen, judo-spezifische Bewegungsabläufe (keine Vorkenntnisse erforderlich)

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich fit halten wollen - es gibt keine Altersbegrenzung und auch körperliche Einschränkungen stellen in der Regel kein Problem dar. Es werden keine Kampftechniken gelehrt - als Vorbereitung für den Einstieg in jeglichen Kampfsport ist das Training jedoch äußerst nützlich.



# ***Wir sind die Kleinsten***

Wir sind die Kleinsten im Verein. Unsere Gruppe wird auch die „Mattenmäuse“ genannt. Wir sind alles Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Also somit nicht nur die Kleinsten sondern auch die Jüngsten. Trainiert werden wir von Yannick und Ines und in Vertretung auch manchmal von Aghien.

Auf der Matte lernen wir nicht nur die erste Fallübung, sondern auch verschiedene Bewegungsformen. Ab und zu gibt es auch einen Bewegungsparcours oder wir müssen balancieren. Es kommt auch vor, dass wir uns wie ein Baum rückwärts auf eine Matte fallen lassen müssen. Für uns Mattenmäuse gibt es auch schon ein Turnier, das Kuscheltturnier. Wenn dieses vor der Tür steht, werden wir noch ganz gezielt von unseren Trainern darauf vorbereitet. Dann lernen wir auch noch, wie wir unseren Gegner umwerfen und festhalten können. Aber ganz wichtig in unserer Gruppe ist der Spaß und so manches Spiel zwischendurch.

Ines Wichelmann



# ***Talente der U13 trainieren auf Landesebene***

An der Talentsichtung des JVSH nahmen in diesem Jahr sechs Kinder des JTO teil. Cassandra, Leevke, Lene, Maximilian, Merle und Theo stellten sich dem anstrengenden Sichtungstraining in Eutin. Dort wurden in einem dreistündigen Training jede Menge abverlangt. In den Kategorien Koordination, Kondition, Fallschule, Stand, Boden und Randori hieß es sich bestmöglich zu präsentieren, um die geforderte Mindestpunktzahl von 10 Punkten zu erreichen, um in den Talentpool eingeladen zu werden. Das ist schon eine große Herausforderung,



denn neben einer fremden Halle gab es auch noch viele fremde Kinder und Trainer. Da hilft es nur ein wenig gegen die Aufregung, dass ich als Heimtrainerin zeitgleich auch Landes-trainerin bin und diese Sichtung durchführte,

denn auch meine Kollegin Vero galt es zu überzeugen.

Die gute Vorbereitung hat sich ausgezahlt. Während Leevke und Merle einen schlechten Tag erwischten und hinter ihren Erwartungen blieben, konnten sich Cassandra, Lene, Maximilian und Theo für den Talentpool qualifizieren.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

Karen Pump

# ***Herzlich willkommen in der Erwachsenenengruppe***

## ***Aufstieg in die nächste Trainingsgruppe***

Im Frühjahr dieses Jahres bin in die Erwachsenenengruppe des Vereins aufgestiegen. Am Anfang war ich schon noch etwas nervös, obwohl es ja alles Gesichter sind, die ich über die Jahre schon kennengelernt habe. Mit meinen 16 Jahren bin ich der jüngste in dieser Gruppe, aber wurde schon am ersten Trainingstag freundlich aufgenommen.

So folgten darauf mehrere Donnerstagabende, an denen ich viele neue Wurf-, Hebel- und Würgetechniken lernte. Besonders die Würgetechniken fielen mir schwer, aber irgendwie hat es doch noch für die Prüfung zum Blaugurt gereicht. Diese absolvierte ich zusammen mit Jette am letzten Trainingstag vor den Sommerferien. Während unserer Prüfung wurde auch Yvonne ohne Vorwarnung von Karen geprüft und wurde am Ende mit der Urkunde zum gelb-weißen Gürtel überrascht. Jette bestand mit einer hervorragenden Leistung und ich habe die Prüfung zum blauen Gurt auch noch irgendwie geschafft.

Nun bin ich zwar immer noch das jüngstes Mitglied in unserer Gruppe, aber fühle mich deutlich wohler als zuvor. Danke, an alle Erwachsene, die mich als vollwertiges Mitglied dieser Gruppe akzeptiert haben. Mir macht das Training Spaß und ich freue mich, was Neues lernen zu können.

Aghien Arulampalam



## ***Wiedereinstieg nach einigen Jahren***

Eigentlich war ich ja gar nicht weg. Und trotzdem habe ich im letzten Jahr irgendwie wieder neu angefangen. Ich war immer mal wieder beim Judo, mal mehr mal weniger sporadisch. Seit gut 1 1/2 Jahren passt es nun allerdings wieder in mein Leben, dass ich es regelmäßig zum Training schaffe. Und ich wurde direkt als Uke für die anstehenden Blaugurtprüfungen eingesetzt... der Gürtel vor dessen Prüfung ich damals aufgehört habe....vor 12 Jahren. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit merkte ich dann, dass die Techniken doch gar nicht so vergessen waren, wie zuerst angenommen. Ich dachte darüber nach, wieder Prüfungen mitzumachen. Gedacht, gefragt und nach etwas bürokratischen Aufwand, war ich plötzlich in der Prüfungsvorbereitung. Der Arbeitsaufwand wurde dann zum Trainingsabschluss vor den Sommerferien mit einer erfolgreichen Blaugurtprüfung belohnt.

Jette Schukowski

# ***Unser Abschied – mit einem dankbaren Blick zurück***

Für Merle und Leevke war jedes Training ein echtes Highlight der Woche. Die Freude, mit der sie nach Hause kamen, hat uns immer wieder gezeigt, wie viel ihnen der Verein bedeutet hat. Umso schwerer fällt es uns, nun Abschied zu nehmen – die lange Anfahrt und unser voller Alltag lassen sich leider nicht länger mit dem Trainingsrhythmus vereinbaren.

Besonders schätzen wir das klar strukturierte Training, das den Kindern nicht nur Sicherheit gegeben hat, sondern auch das Gefühl, Schritt für Schritt zu wachsen. Die Kombination aus spielerischem Lernen, Technikvermittlung und festen Ritualen hat dafür gesorgt, dass sich Merle und Leevke jederzeit wohl und gut begleitet gefühlt haben.

Auch die vielen netten Bekanntschaften möchten wir nicht unerwähnt lassen: Die warmen Worte am Mattenrand, das Lachen vor und nach dem Training, das Gefühl, Teil einer kleinen Gemeinschaft zu sein. Für die Mädchen war es schön zu erleben, wie schnell man im Judo Freunde findet – ob groß, klein, älter oder jünger.

Ein herzliches Dankeschön geht an Karen und Ines, die mit ihrer Geduld, ihrem Können und ihrer offenen, freundlichen Art jedes Training zu etwas Besonderem gemacht haben. Die beiden haben nicht nur Judo vermittelt, sondern auch Werte wie Fairness, Teamgeist und Selbstvertrauen – Dinge, die weit über die Matte hinaus Wirkung zeigen.





In bester Erinnerung bleiben uns außerdem die gemeinsamen Veranstaltungen und Wettbewerbe: das Mitfiebern, der Stolz nach jedem bestandenen Moment, die Aufregung vor dem nächsten Kampf. Diese Erlebnisse haben Merle und Leevke sehr geprägt und ihnen Mut gemacht, Neues auszuprobieren und über sich hinauszuwachsen.

Wir nehmen viele schöne Erinnerungen mit und hoffen, dass sich unsere Wege eines Tages wieder kreuzen – vielleicht sogar auf der Matte.

Vielen Dank für die wundervolle Zeit!

Mareike Kress (Mama von Merle und Leevke)

# Helferstunden

Der Begriff taucht immer wieder auf. Bei der Anmeldung, zwischendurch bei Events und bei Anfragen. Doch um was handelt es sich hier?



Die Judohalle (Dojo) gehört dem Verein. Das JudoTeam Oldenburg nutzt keine fremde Halle. Und wie bei der eigenen Wohnung und dem eigenem Haus muss auch die Halle gewartet und gereinigt werden. Wir haben dazu keine externen Firmen, sondern sind darauf angewiesen, dass wir Mitglieder und die Angehörigen in Eigenleistung als Helfer aktiv werden. Material und Hilfsmittel stellt der Verein, da

braucht es nur noch Arbeits- und Hilfskräfte. Und das sind wir, die Mitglieder und deren Eltern.

Wir brauchen Eure Hilfe zum Erhalt der Halle und damit Eure Kinder in einer sauberen und angenehmen Umgebung trainieren können.

Und diese Hilfe wird in Helferstunden umgerechnet. Jedes Mitglied musste sich bisher in einem Judo-Jahr von August bis Juli sich am Erhalt des Dojos und zum eigenen Wohlfühlen beteiligen. Bei 10 Helferstunden pro Jahr ist das nicht viel, wenn jeder mithilft. 1x im Quartal sich mit anderen Eltern/Freunden treffen und die Halle aussaugen, die Cafeteria oder Gartenanlage pflegen und schon sind 2-3 Stunden erledigt - wenn dabei jemand noch Verpflegung spendet (was auch bei den Stunden mit anteilig verrechnet wird) hat man vielleicht sogar neue Freunde kennen gelernt.

Wenn diese Helferstunden nicht wären und wir externe Firmen anheuern müssten, würde der Mitgliedsbeitrag auch steigen müssen.

Schaut Euch doch mal um: Was findet ihr nicht so schön und würdet es gerne besser sehen? Ist Euch z.B. die Halle zu schmutzig, die Hecke zu ungepflegt, oder habt Ihr andere Ideen? Dann sprecht uns an und wir organisieren den Tag, wo Ihr was ändern könnt und wollt - alles für Eure Kinder. Eure Fähigkeiten helfen Euren Kindern ein angenehmeres Training zu haben.



Steffen Gaede

# ***Jour Fixe***

In der Vergangenheit gab es immer wieder für einzelne Mitglieder Schwierigkeiten, die Helferstunden auch tatsächlich leisten zu können. Ein Grund waren oft erst kurzfristig angesetzte Aktionen, für die manche nicht mehr umplanen konnten. Diesem Problem wollen wir ab dem kommenden Jahr vorbeugen, indem wir einen festen Arbeitstag einführen. Das soll immer der zweite Samstag im Monat sein. Ihr könnt euch also eintragen:

10.01.2026	14.02.2026	14.03.2026	11.04.2026
09.05.2026	13.06.2026	11.07.2026	08.08.2026
12.09.2026	10.10.2026	14.11.2026	12.12.2026

An diesen Tagen wird verlässlich von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr



in der Halle gearbeitet. Dafür muss man nichts besonderes können, es schadet aber auch nicht. Vom Abwischen staubiger Oberflächen bis hin zu Dachdeckerarbeiten kann hier jeder das

Passende finden und ist dabei natürlich auch versichert.

Auch außerhalb dieser Zeiten kann immer etwas getan werden. Sprecht einfach Steffen oder mich an, entweder mit einer eigenen Idee, was ihr tun möchtet, oder wir finden etwas Passendes.

Christoph Greifenhain

# Jugend sammelt

Bereits seit 16 Jahren nimmt unser Verein an der landesweiten Sammelaktion „Jugend sammelt für die Jugend“ teil. Wie die letzten Jahre wurde uns das Gebiet rund um die Halle, das Stadtgebiet und ein Teil des Wohngebietes Lindenallee zugeteilt. Von Ende Mai bis Anfang Juli hatten wir Zeit, in diesen Straßen nach Spenden zu fragen. Bei gutem Wetter zogen unsere Judoka in ihren Anzügen durch die Straßen und klingelten



an Haustüren. Wurde diese geöffnet, kam der Spruch: „Wir kommen vom JudoTeam Oldenburg, machen mit bei der Aktion Jugend sammelt für die Jugend und bitten um eine kleine Spende.“ Erwartungsvoll und mit einem freundlichen Lächeln hielten sie ihre Sammeldose hin. Es gab kaum einen, der nicht eine Kleinigkeit in die Dose warf. Viele meinten sogar, da machen wir gerne mit und unterstützen oder da seit ihr ja wieder, haben schon gewartet. Leider konnten wir aus verschied-

densten Gründen nicht alle Straßen ablaufen. Aber die, die wir geschafft haben, haben eine tolle Sammelsumme von 774,90 € gebracht. 60% davon bleiben in unserem Verein für neue Anschaffungen für den Trainingsbetrieb. Selbstverständlich bleibt auch immer Geld übrig, damit unsere Kinder als Belohnung für ihre Mühe ein Eis bekommen.

Mal sehen, ob wir 2026 wieder mit dabei sind.

Ines Wichelmann







# ***Judo-Baden-Judo-Baden-Judo***

So ungefähr sah unser Zeltlager 2025 aus. Diesmal in Rot. Sehr chic. Nachdem wir am Freitag die Zelte bezogen und die Matten aufgebaut haben, waren wir schon mal durchgeschwitzt und reif für die Ostsee. Also gingen wir erstmal baden. Nach einem kurzen Abendbrot ging es auf die Matte



zur ersten Trainingseinheit. Hier gab es Judo und Spiele und Judospiele für Groß und Klein und es wurde viel gerangelt und gerauft. Zum Schluss kannte wirklich jeder jeden und alle neuen in der Gruppe waren integriert. Und man glaubt es kaum –



wir schwitzten schon wieder. Also erneut ab in die Ostsee. Der Abend wurde dann mit Klönen, Spielen und Toben verbracht, bis alle irgendwann in den Zelten verschwanden.



Am Samstag ging es gleich nach dem Wecken zum Strandlauf. Wir liefen vor einer wundervollen Kulisse mit Blick auf die über der Ostsee aufgehenden Sonne, schwer erkämpft durch den lockeren Sandstrand. Nachdem wir fußläufig einige Runden über die Skaterbahn gelaufen waren, dehnten Mario unsere müden Muskeln mit seiner Morgengymnastik, so dass



wir alle ausgepowert und hungrig zum Frühstück erschienen.



Den Samstagvormittag haben wir mit einer Rallye verbracht. Es galt verschiedene Stationen zu durchlaufen und mit Können, Köpfchen und Geschick möglichst viele Punkte

zu erreichen. Neben Wasser tragen, Erbsen hauen, Fragen beantworten, Parcours durchlaufen und vielem mehr gab es auch Wäsche aufhängen. Dazu haben wir Betreuer vorher diverse Kleidungsstücke zusammengestellt, die alle auf die gleiche recht merkwürdige Methode aufgehängt wurden: Mit Anlauf auf die Leine werfen, eine Klammer mittig, fertig! Willkommen im Zeitalter des Wäschetrockners.



Die Lauferei bei den Spielen hat uns ordentlich ins Schwitzen gebracht und so gingen wir vor dem Mittagessen nochmal zum



Baden in die Ostsee.

Das Mittagessen verlief recht spartanisch und unspektakulär, so dass wir schnell wieder auf dem Zeltplatz. So

richtig Pause gibt es bei uns allerdings nicht und so wurde das Kubb-Spiel rausgeholt und eine Runde gespielt.

Am Samstagnachmittag stand wieder Judo auf dem Programm. Dazu mussten wir uns bei der Hitze erstmal lange Hosen und dicke Jacken anziehen. Schon irgendwie schräg, aber eben unser Sport. Nachdem wir uns gemeinsam noch wärmer gerangelnt haben, gingen die Älteren von uns mit Mario auf die Wiese, um im Schatten Taiso zu machen und Karina und ich machten mit den Kindern eine Judo-Safari. Dazu erringt man in den fünf Kategorien Lauf-Sprung-Wurf-Kampf-Kreativ möglichst viele Punkte, um zum Schluss im Idealfall eine Urkunde und ein Abzeichen mit einem schwarzen Panther zu bekommen. Als Trainingsabschluss wurde wieder gemeinsam getobt und gespielt, bis alle vollkommen verschwitzt waren und damit wieder Baden in der Ostsee angesagt war.





Am Strand erledigten die Kinder dann den letzten Teil ihrer Ju-



do-Safari: den Kreativteil. Es sollte eine Sandburg gebaut werden und die Jury, bestehend aus Aghien und Yvonne, hatten viele tolle Kunstwerke zu begutachten.

Am Abend wurde gegrillt und alle hatten nach diesem Tag mit viel Judo und Baden so richtig Hunger. Alle Kinder erstürmten gleichzeitig den Grill und nun wurde klar, wozu die in der Rallye am Vormittag errungenen Punkte gut waren. Sie sorgten für die Sortierung der Bratwurstschlange. So war das Gerangel schnell sortiert und alle gingen



satt und zufrieden in den Feierabend, der wieder mit Klönen und Spielen bis in die Nacht verbracht wurde.



Nachdem gestern Morgen Strandlanglauf angesagt war, standen am Sonntagmorgen Sprints im Sand auf dem Programm. So schmeckte das Frühstück wieder gut und wir waren gestärkt für die Judoeinheit mit unserer Gasttrainerin.

Zeltplatz hatte sie alle mit ihrer offenen Art für sich eingenommen. Auf der Judomatte hat sie uns mit allerlei Wettkampfspielen ordentlich gefordert. Es war ein riesiger Spaß für Groß und Klein.

Silke Rühl kam, sah und siegte. Gleich ab der ersten Minute auf dem



Nach einem weiteren gemeinsamen Mittagessen wurden die Safariurkunden und Abzeichen verteilt und das

Zeltlager 2025 war schon wieder vorbei – kurzweilig -heiß -anstrengend.



Ich freue mich schon auf das Zeltlager 2026 und bin gespannt auf Christophs Farbauswahl.

Karen Pump

# Saubere Stadt Oldenburg

Die Stadt Oldenburg ruft jedes Frühjahr ihre Bürger und Bürgerinnen auf, ihre Stadt vom liegendebliebenden Müll zu befreien. Auch die Vereine werden jedes Mal angeschrieben. Irgendwie ist dieser Aufruf in diesem Jahr an uns vorbei gegangen. Am Freitag beim Training der Mattenmäuse wurde ich auf diese Aktion angesprochen. Schnell wurde eine kleiner Aufruf gestartet, wer am nächsten Tag Zeit und Lust hat. Für viele leider viel zu spontan. Nur unsere Familie LoGullo hatte Lust. So trafen wir uns am nächsten Tag am Schützenhof. Dort bekamen wir unsere Marschroute, Tüten und Picker. Und wir zogen los. Wieder hatten die Kinder einen riesen Spaß. Es wurde schon gewettet, wer wohl es Erster das Beste findet. Aber außer viel Papier und leeren Flaschen war dieses Mal nichts Besonderes dabei. Nach ca. 1,5 Stunden haben wir den Rückweg angetreten und uns mit allen anderen Helfern im Schützenhof getroffen. Dort gab es als Dankeschön eine leckere, warme Suppe und etwas zu trinken.



Am Freitag beim Training der Mattenmäuse wurde ich auf diese Aktion angesprochen. Schnell wurde eine kleiner Aufruf gestartet, wer am nächsten

Tag Zeit und Lust hat. Für viele leider viel zu spontan. Nur unsere Familie LoGullo hatte Lust. So trafen wir uns am nächsten Tag am Schützenhof. Dort bekamen wir unsere Marschroute, Tüten und Picker. Und wir zogen los. Wieder hatten die Kinder einen riesen Spaß. Es wurde schon gewettet, wer wohl es Erster das Beste findet. Aber außer viel Papier und leeren Flaschen war dieses Mal nichts Besonderes dabei. Nach ca. 1,5 Stunden haben wir den Rückweg angetreten und uns mit allen anderen Helfern im Schützenhof getroffen. Dort gab es als Dankeschön eine leckere, warme Suppe und etwas zu trinken.



Vielen Dank an Familie LoGullo, dass ihr so spontan wart.

Ines Wichelmann



## ***Gold – Silber – Bronze – alles war dabei***

Viele Medaillen gab es in diesem Jahr leider nicht. Das lag nicht an der Leistung, sondern an der Bereitschaft, sich einem Wettkampf zu stellen. Diejenigen, die sich getraut haben, haben supergut gekämpft und Erfolge mit nach Hause gebracht. Es gab Urkunden, Medaillen, Selbstbewusstsein und Wertschätzung. Es hat sich auf jeden Fall gelohnt.

Zum Bad Schwartauer Erfahrungsturnier trauten sich vier Oldenburger Judoka auf die Wettkampfmatte. Dieses Turnier ist super organisiert und bietet den Kleinen eine ruhige Wett-



kampf-  
atmosphäre  
für die  
ersten  
Erfahrungen  
im  
Judowett-  
kampf.  
Nach  
einem  
gemein-  
samen  
Aufwär-  
men durch

den gastgeben-den Trainer ging es auf die Matte zu den Kampfrichtern, die mit einer unendlichen Geduld den Anfängern den Ablauf und die Regeln erklärten. Alle vier zeigten tolle Kämpfe und wurden mit Medaillen geehrt:

Gold: Helena, Silber: Pablo und Thies, Bronze: Hendrik

In der U13 nahm Jolanda mit großem Erfolg an der Bezirksmeisterschaft teil. Sie putzte alle Kontrahentinnen von der Matte, errang Gold und damit die Qualifikation zur Landesmeisterschaft. Da war die Konkurrenz um einiges stärker und Jolande steigerte sich von Kampf zu Kampf. Sie gewann an Selbstvertrauen, aber leider reichte ein gewonnener Kampf nicht aus, um in der gut besetzten Gewichtsklasse in den Finalblock zu kommen. Diesmal gewann sie an Erfahrung.



Beim Kuscheleturnier in eigener Halle bewiesen sich Felix, Freya, Helena, Henry, Marit, Melissa, Mia, Pablo und Thies und wurden mit Urkunde und Kuscheltier belohnt.



Ich hoffe, es trauen sich nächstes Jahr ein paar Kinder mehr. Es mag anstrengend sein, aber das gehört

dazu, aber man gewinnt auf jeden Fall was dazu.

Herzlichen Glückwunsch an alle!

Karen Pump

# ***Wie wichtig ist eine Cafeteria für ein Turnier?***

Stell dir ein Judoturnier ohne Cafeteria vor: matschige Brote im Rucksack, verzweifelte Gäste, die eine Espresso-Maschine versuchen zu bedienen. Oder Kinder, deren knurrende Bäuche plötzlich genauso kampfsportlich werden wie sie selbst auf der Matte. Kaum vorstellbar, oder?

Die Cafeteria ist nicht nur ein Ort, an dem man Snacks und coole Getränke bekommt — für viele Zuschauer und Eltern ist sie die Chill-Zone und das Kommunikationszentrum – hier werden Erfolge gefeiert, Pläne geschmiedet und Geschichten vom Mattenrand ausgetauscht — sie ist das kulinarische Dojo des Turniers. Energie aufladen, Nerven beruhigen, Siegerehrungs-Kuchen oder einfach einen Kuchen zum Trost sichern: ALLES IN EINEM!

Damit das funktioniert benötigt es ein super gutes Team. Ohne sie wäre die Cafeteria nur ein leerer Tresen und das Turnier ein Durcheinander aus hungrigen Judoka, sowie traurige Zuschauer und gelangweilte Eltern. Unsere freiwilligen Superhelden sorgen dafür, dass die Thermoskannen nie leer sind, die belegten Brötchen und der gespendete Kuchen rechtzeitig auf der Hand landen.

Gute Koordination, kurze Briefings und ein cooler Teamspirit sind das A und O. Aufgaben rotieren, Pausen sind eingeplant, und jede Hand zählt. Freiwillige lernen dabei Verantwortung, Organisation und echte Teamarbeit.



Kurz: Cafeteria plus engagierte Helfer\*innen = rundes Event.  
Wenn du Teil davon sein willst: Pack mit an. Bring gute Laune mit, die Thermoskanne ist egal — die Energie kommt von euch.

Yvonne Gaede



# ***Mein erstes Mal - Abenteuer Mattenbegleiter***

Als Karen mich nach dem Kindertraining fragte, ob ich nicht beim Kuschelturnier als Mattenbegleiter aushelfen wolle, zögerte ich keine Sekunde. Schon während des Zeltlagers mit den Kids im Sommer hatte ich gemerkt, wie viel Spaß das Ge-



wusel auf der Matte mir noch machte, auch wenn meine aktive Zeit im Judogi schon Jahrzehnte zurücklag. Wie genau sich meine "Begleitung" gestalten würde, verriet mir Karen zunächst noch nicht. All zu anspruchsvoll konnte diese Aufgabe doch wohl nicht sein - schließlich ging es hauptsächlich darum, die Kleinen an die Welt der Judo-Turniere heranzuführen. Alles in entspannter Atmosphäre, spielerisch und zwanglos, so dass alle Teilnehmer sich an eine schöne Veranstaltung erinnern können. Hatte ich da möglicherweise die Herausforderungen meines Auftrags etwas unterschätzt?

Der Turniertag startete wie größere Wettkämpfe anderer Altersklassen auch. Die Halle füllte sich schnell, eine wilde Mischung aufgeregter Eltern, Geschwister und Trainer redeten den jungen Kämpfern Mut zu, versorgten sie mit Getränken und Snacks, perfekt unterstützt auch durch die Cafeteria des Judoteams. Die große Mattenfläche nutzten viele, um überschüssige Energie loszuwerden und erste scheue Kontakte zu den vielen fremden Judokids zu knüpfen. Ich war überwältigt von der riesigen Anzahl an Kindern, die hier aus ganz Norddeutschland zusammengekommen waren.

### ***Mattenbegleiter als "Motivationshilfe"***

Nach der zeremoniellen Begrüßung übernahm Karen das Kommando und gab ihr Bestes, um das Aufwärmprogramm mit den Kleinen in geordneten Bahnen laufen zu lassen. Im Gegensatz zu einer Trainingseinheit im Verein wäre hier eine einzelne Person hoffnungslos verloren - daher gibt es uns, die Mattenbegleiter oder -helfer. Wir haben von Anfang an gut zu tun, falsch verstandene Aufgaben genauer zu erklären, gelegentlich ein wenig "Motivationshilfe" zu leisten und Verletzungsrisiken zu minimieren. Unter anderem kann man seine Leidenschaft als lebendiges Hindernis unter Beweis stellen oder seine Falltechnik optimieren, während etliche U30kg-Judoka tapfer ihren Lieblingswurf ausprobieren dürfen.

Recht spät habe ich dann erfahren, dass es aufgrund meiner relativ hohen Graduierung danach für mich eine weitere recht verantwortungsvolle Aufgabe geben sollte: Als Mattenrichter der ausgelosten Vierer-Pools. Holla die Waldfee. Zwar verfolge ich regelmäßig Wettkämpfe, fiebere mit den Kämpfern mit und bin mit den Regeln halbwegs vertraut. Aber jetzt selbst über Sieg und Verlust urteilen? Nun gut es soll nur um den Spaß gehen, aber sieht das wirklich jeder Teilnehmer auch so?



## Nur "Hajime" und "Mate"

Damit alles simpel bleibt, gibt es nur die Kommandos "Hajime" und "Mate"; gekämpft wird so lange, bis gefühlt die Überlegenheit eines Judokas klar ersichtlich ist oder ein Unentschieden als gerecht empfunden wird. Verteilt werden im letzteren Fall jeweils zwei Punkte, Verlierer hingegen bekommen nur einen, Sieger drei Punkte. In einer Vierer-Gruppe kämpft jeder einmal gegen die restlichen drei Pool-Kollegen - viel mehr muss man nicht wissen.



muss ich nun laut rufend meine Truppe zusammensuchen, was nach wenigen Minuten erstaunlicherweise gelingt. Etwas aufgeregt bin ich nun schon: wir suchen uns eine freie Fläche, wo die Kämpfe starten können, und ich kläre die Jungs über die grundlegenden Regeln auf.

Karens Tipp, auf meiner Protokollliste die Namen von eins bis vier zu nummerieren war nicht schlecht, doch durch meinen Ehrgeiz, die Namen der Kids schnell zu lernen, sabotierte ich mich selbst ein wenig. Alle wogen etwas über dreißig Kilo, hatten die gleiche Statur, Haarfarbe und ähnliche Frisuren. Egal, ich versuchte souverän zu wirken, so als hätte ich den totalen Überblick und das erste Paar konnte beginnen. Die beiden machten einen gelassenen Eindruck, dennoch war die Anspannung in ihren Gesichtern klar zu erkennen.

## Ein "Ippon" mit Folgen

Es wurde geschoben, gezogen, ein paar Versuche sich mit Fußfeuern dem Gegner zu nähern blieben ohne Erfolg. Doch dann erkannte ausgerechnet ein Kämpfer aus unserem Verein seine Chance, zog sein Gegenüber auf die Hüfte und ließ ihn blitzschnell zu Boden fallen. Mir entfuhr ein "Ippon", wobei dieses Kommando auf diesem Turnier eigentlich gar nichts verloren hatte. Während ich noch überrascht von der vorbildlichen Technik staunte, brach der Geworfene lautstark in Tränen aus. Oh nein, sollte es ausgerechnet bei mir so früh schon einen Verletzten geben? Was hatte er nur, wo könnte es ihn erwischt haben?



Ich wandte mich dem Jungen besorgt

zu, fragte wo er denn genau die Schmerzen habe, ob ich einen Sanitäter holen sollte. Er schüttelte verschämt den Kopf. Er erklärte, dass er sich nur stark erschrocken habe. Fortsetzen wolle er den Kampf trotzdem nicht. Puuh. Aufatmen. Ab jetzt kann wirklich nichts mehr schiefgehen. Nach diesem Schrecken hatte ich gefühlt meine Feuertaufe überstanden und so lief der Vormittag auch komplikationsfrei weiter. Es gab keine weiteren Tränen, keine verbissenen Kämpfe oder Frust über ungerechte Urteile. Am Ende ging es ja neben dem Spaß, den ersten Erfahrungen und dem Abenteuer "Judo mit unbekannten Gesichtern" vor allem auch um eines: Das flauschige Kuscheltier, das jede und jeder Mutige am Ende des Wettkampfs mit nach Hause nehmen durfte.

Mario Lips

# Unvereinbar

Auf der letzten Jahreshauptversammlung haben wir einstimmig beschlossen, in unsere Satzung eine Unvereinbarkeitsklausel einzubauen, wie der DOSB das empfiehlt. In § 4 Abs. 2



unserer Satzung heißt es nun:

„Grundlage der Vereinsarbeit ist das Bekenntnis

*aller Mitglieder des Vereins zur freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Der Verein tritt allen extremistischen Bestrebungen entschieden entgegen und bietet nur solchen Personen die Mitgliedschaft an, die sich zu diesen Grundsätzen bekennen. Mitglieder von extremistischen Organisationen gleich welcher politischen oder religiösen Ausrichtung sowie Mitglieder rassistischer und fremden-feindlicher Organisationen können nicht Mitglied des Vereins werden.“*

Das Bürgerliche Gesetzbuch hat für das Vereinswesen das Demokratiegebot des Grundgesetzes unmittelbar vorgesehen. Alle Vereine in Deutschland sind zutiefst basisdemokratisch aufgebaut. Ihr oberstes Organ ist die Mitgliederversammlung, die über alle wesentlichen Belange des Vereins beschließt. Der Vorstand ist letztlich nur dazu da, die Beschlüsse der Mitgliederversammlung im Tagesgeschäft umzusetzen.

Nirgends können Eltern ihren Kindern so gut zeigen, wie die Stimme des Einzelnen Gehör finden und die Geschicke des Vereins mitbestimmen kann. Wenn diese Kinder dann die Idee von Demokratie und unsere Judowerte mit in die Gesellschaft bringen, wird diese ein kleines Stück besser.

Das klingt vielleicht gerade größer als es tatsächlich ist, aber der Zustand unserer Gesellschaft zeigt gerade, wohin es führt, wenn die Erziehung zu demokratischem Verhalten mehrheitlich nicht passiert.

Dazu kommt, dass gerade Kampfsportvereine gefährdet sind, von Rechten unterwandert und übernommen zu werden. Deshalb war es uns



wichtig, solche Tendenzen frühzeitig unterbinden zu können und durch die Satzung ein Mittel in der Hand zu haben, um Extremisten ausschließen zu können, bevor unser Verein ernsthaft Gefahr läuft, zur Wehrsportgruppe zu mutieren.

Das wird aber nur so lange funktionieren, wie der Verein durch euch, die Mitglieder und die vertretenden Eltern, gelebt und nicht nur konsumiert wird.

Christoph Greifenhain



# **NDEM U15 -**

## **Ein ganzes Wochenende Judo**

Freitagabend ging es los mit dem Aufbau. Wir luden die Matten auf einen Anhänger und Schuko fuhr sie – und auch einige Helfer samt Musik – zur großen Halle. Ein eingespieltes Team und eine Reihe neuer Helfer ließ uns gut vorankommen. Drei Wettkampfflächen, viele Tische, Stühle, IT, und und und. Und die Cafeteria erstmal, klasse Leistung des Cafeteria-Teams. Zum Abschluss des Abends gab es leckere Helfer-Pizza samt Gerstensaft.

Am Samstag waren die Helfer gefordert. Als erstes kontrollierte die Waage die Kämpfer, anschließend mussten die Tischbesetzungen sich höllisch auf die Wettkampflisten und das Geschehen auf der Matte konzentrieren. Aufrufe, wer wann kämpft von drei Matten manchmal zeitgleich. Fragende Trainer im Rücken. „Laufende Helfer“ versorgten dabei die Tische und die Kampfrichter mit allerlei Leckereien aus der Cafeteria. Listen wurden gedruckt und aufgehangen, Urkunden geschrieben und Medaillen vorbereitet. Podeste auf- und abgebaut werden und Vieles mehr. In der Cafeteria war Ruhe? Nein, bestimmt nicht! Heißgetränke mussten in großen Mengen zubereitet werden und einige 100 halbe Brötchen waren zu schmieren. Und Karen zwischendrin, alles überblickend.



Und bei all dem Trubel hat Schuko so nebenbei den Eingang zur Halle neu gepflastert.

Nebenbei bemerkt: immer, wenn eine Judo-Veranstaltung stattfindet, ist bestes Wetter. So auch dieses Mal. Das brauchten wir allerdings auch, denn am Ende des ersten Wettkampftages waren die gelben Helfershirts so durchgeschwitzt, dass nach Feierabend alle noch gewaschen und getrocknet werden mussten.



Am Sonntag wiederholte sich der Samstag. Viel Arbeit, aber sehr zufriedenstellend.

Dank der vielen Helfer war

der Abbau schnell geschafft. Ein letztes gemeinsames Bier mit guter Unterhaltung und ab ging es nach Hause.

Ein ganzes Wochenende Judo und Arbeit – und zufriedener Helfer.

Antonio Navarro

# Es wurde wieder bunt

Nachdem wir ein Jahr lang alle fleißig trainiert haben, wurde es wieder Zeit für eine Gürtelprüfung. Gefühlt wird das von



Jahr zu Jahr schwieriger, denn es ist ein deutlicher Trend zu weniger Aufnahmefähigkeit und Motivation zu erkennen. Auch die körperlichen Gegebenheiten lassen weniger Leistung zu. Es verwundert mich, dass Jugend-

liche eine eigene Sprache entwickeln können und sich jede Menge englische Wörter merken können, aber japanische Bezeichnungen von Judotechniken scheinen nicht im Trend zu liegen. Und dann gibt es wieder Entwicklungssprünge bei Kindern, mit denen ich nicht gerechnet habe. Da träumen welche jahrelang vor sich hin und auf einmal scheint ein Knoten zu platzen und lang geübte Bewegungsabläufe sehen plötzlich richtig gut aus.





Der große Schwung der Graduierungen erfolgte vor den Osterferien. Hier wurde der Kinder- und Jugendbereich geprüft und ein Erwachsener war auch schon so weit. Die Genesenen und noch Übenden waren dann bis zu den Sommerferien



dran, so dass wir am Ende 25-mal zur bestandenen Gürtelprüfung gratulieren konnten.

Ihre erste Prüfung zum weiß-gelben Gürtel schafften David, Hendrik, Levi, Marius, Mia, Pablo, Thies und Yvonne.

Bereits zum zweiten Mal bei einer Judoprüfung erfolgreich und nun Träger des gelben Gürtels waren Felix, Ragnar und Thore.





Zum gelb-orangen Gürtel gratulieren wir Artur, Benjamin, Lene und Louis.

Auf dem Weg zum orangen Gürtel wurden die

größten Sprünge erreicht:

Johannes, Jolanda, Kassandra, Konstantin, Maximilian, Steffen, Theo und Tom.

Die höchste Graduierung in diesem Jahr war der blaue Gurt. Schwierigere Wurftechniken, Würger und Hebel wurden erfolgreich gemeistert von Aghien und Jette.



Wir gratulieren allen herzlich. Weiter so!

Karen Pump

# ***Prämien über Prämien***

Ihr seid großartig. Vielen, vielen Dank, dass ihr alle so fleißig bei Rewe für uns Scheine gesammelt habt. Diese tolle Aktion hat uns in den letzten Jahren schon so manche tolle Prämie gebracht. Und wir als Verein brauchten gar nicht viel dafür zu tun, außer uns jedes Jahr wieder neu zu registrieren. Den Rest habt ihr, eure Familien und Freunde des Vereins geschafft. Noch nie haben so viele Scheine in unseren Verein erreicht. Dank eurer Hilfe konnten wir uns auch dieses Jahr wieder tolle Prämien aussuchen. So hat nicht nur ein neuer Stehtisch den Weg zu uns gefunden, sondern auch verschiedene Wurfspiele und ein Bowlingset. Diese wurden auch schon mit riesigem Spaß ausprobiert und werden mit Sicherheit im kommenden Jahr den Weg mit ins Zeltlager finden. Danke, Danke dafür.

Ines Wichelmann



## ***Gesellschaftliche Verantwortung der Vereine***

In der Jugendakademie Bad Segeberg trafen sich am 5. und 6. Dezember Vereinsvertreter aus ganz Schleswig-Holstein. Mit hochkarätigen Referenten ging es um die Frage, wie Sportvereine ihrer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht werden können. Nach dem Vortrag von Nina Reip, die aus Frankfurt zugeschaltet war, wurde deutlich, dass parteipolitische Neutralität und eine klare Haltung gegen die verfassungsfeindliche AfD sich keineswegs ausschließen. Harald Berndt erarbeitete mit den Teilnehmenden Strategien gegen Diskriminierung. Mit dem aus Hessen angereisten Nico Mikulic wurden Ideen entwickelt, wie Sportvereine ihre Haltung für Demokratie und gegen Diskriminierung vor Ort leben und in die Gesellschaft hineinragen können. Hanna Eggers und Margarethe Germ vom LSV hatten die Fortbildung glänzend organisiert. LSV-Vizepräsident Hans-Jürgen Kütbach war vom Engagement der Teilnehmenden und den erarbeiteten Ergebnissen hellauf begeistert.

Als Fazit der Veranstaltung kann sich unser Verein in der Entwicklung



seiner gesellschaftlichen Rolle auf dem richtigen Weg sehen.

Christoph Greifenhain

# ***Vorstand und Ansprechpartner***

## Vorstand:

Christoph Greifenhain  
Karen Pump  
Lisa Kähler  
Ines Wichelmann  
Steffen Gaede

1. Vorsitzender  
2. Vorsitzende  
Kassenwartin  
Sportwartin  
Schriftwart

## Ansprechpartner:

Christoph Greifenhain

1.Vorsitzender

0163-3346864

Ansprechpartner Hallenrenovierung

Karen Pump

2.Vorsitzende

0173-8071203

Ansprechpartnerin für Judo  
und Familienraufen

Spendenschwein

Ansprechpartner Geldzuwendungen  
oder gerne in bar

134982438







**Wir wünschen allen Mitgliedern,  
Eltern, Angehörigen und Freunden**



**frohe und besinnliche Festtage  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr.**



**Euer JudoTeam Oldenburg**