

# ARCHIV

Liebe Freunde,

hier findet Ihr alle interessanten Artikel bis 2006:

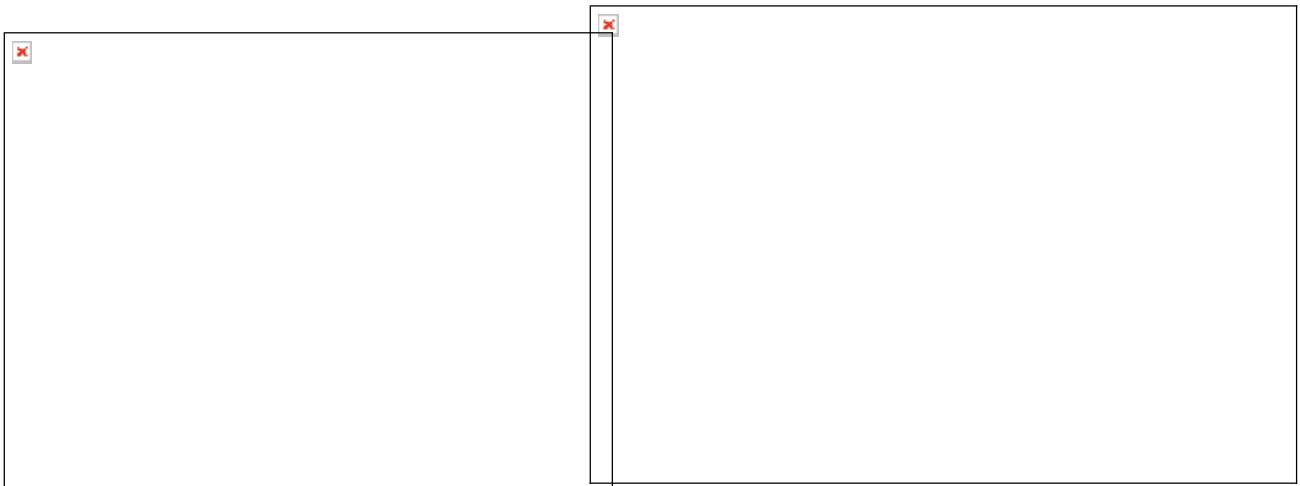
## **Stadtläufe in Donauwörth und Wertingen, Mai und Juni 2006, Donauwörther Jedermannschwimmen**

Auch mal etwas neues ausprobieren - unter diesem Motto trafen sich die Donauwörther Taekwondo-Sportler zu verschiedenen Leichtathletik-Events

Zum siebten Mal hatte die LG Donauwörth zum Donauwörther Stadtlauf geladen; gelaufen wurden insgesamt 6,9 km in 3 Runden zwischen Woha, Schwabenhalle, Promenade, Ried und wieder zurück. Vier Wochen später hatten sich 7 TKD'ler zum Stadtlauf in Wertingen über 6km eingefunden. Diese Strecke war durch Anstiege und Gefälle nicht zu unterschätzen. Alle hielten durch, wenn auch wir als einzige Nicht-Leichtathleten von der Mitläufern (fast) nur die Sporen zu sehen bekamen...

Und schliesslich trat die Budo-Abteilung auch noch beim 1. Donauwörther Jedermannschwimmen am Donauwörther Baggersee an. Nach dem Zeitschwimmen der Sportler über 700m durfte Jeder mann ins angenehm kühle Nass um entweder die 200m Kurzbahn oder die Jedermannstrecke über 700m zu schwimmen.

Insgesamt also tolle neue Erfahrungen!

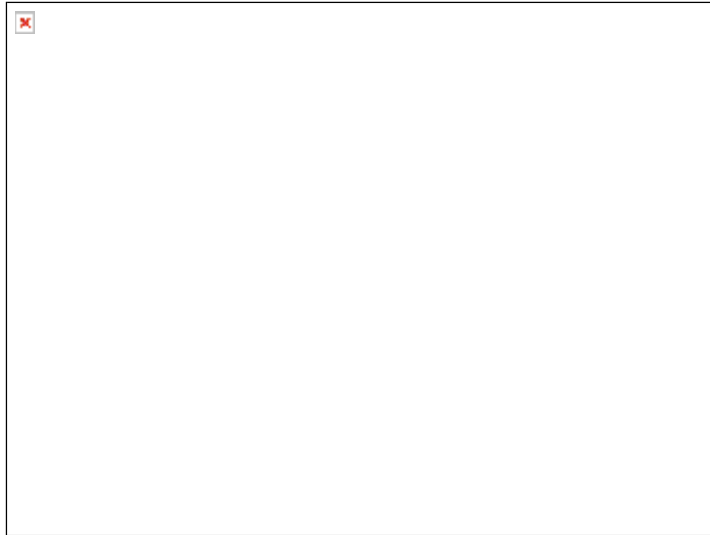


## **Taekwondo-Gürtelprüfung Juni 2006**

Aufgeregt waren die Prüflinge - zum ersten Mal hatte die Taekwondo-Abteilung Grossmeister Sergio Albanese, 5. DAN aus Augsburg eingeladen. Der für sein forderndes Training bekannte und respektierte Prüfer vermochte es mit Bravour, die Teilnehmer zu Höchstleistungen zu motivieren. Diese dankten es ihm und den Trainern mit hervorragenden Prüfungsergebnissen.

Alle Sportler erreichten ihr Prüfungsziel, bei den Kindern erkämpfte sich Lea Miehlung, bei den Jugendlichen Carolin Malz den Titel der Prüfungsbesten.

Wir gratulieren allen Sportlern zum neuen Gürtel!

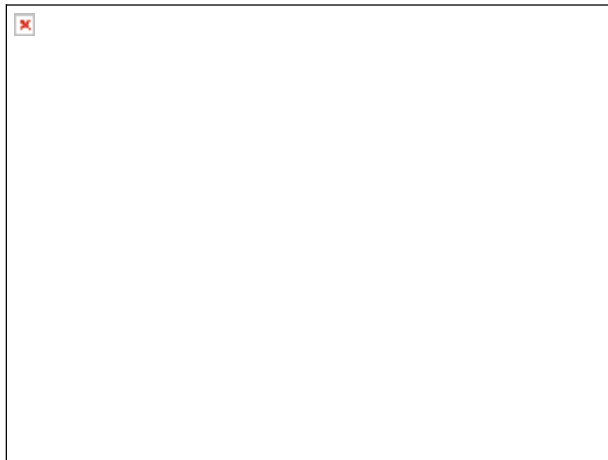


### **Neueröffnung der Sparte Ninjutsu**

Nach kurzer Auszeit freuen wir uns, interessierten Sportlern nun auch wieder die Kampfkunst Ninjutsu anbieten zu können. Alles weitere erfährt Ihr [hier](#).

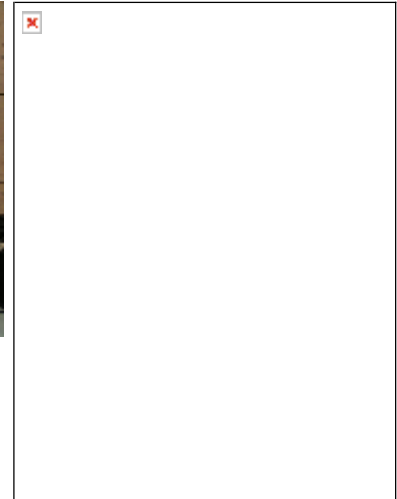
### **Sportförderung für VSC-Kampfsportabteilung**

Damit die erfolgreiche Jugendarbeit fortgesetzt werden kann überreichte auf Empfehlung von Staatssekretär Georg Schmid der Vorsitzende der Margarete-Gradl-Stiftung, Rudolf Schreff, der Vorstandschaft der Budo-Abteilung über EUR 500,--. Somit können die rund 150 Sportler der Sparten ihre Arbeit weiterführen sowie dringend notwendige Renovierungsarbeiten ihrer Trainingshalle durchführen. Auch über die damit ermöglichte Anschaffung von einheitlichen Trainingsanzügen freuten sich die Jugendlichen.



### **Nord- und Südbayerische Meisterschaften Poomsae 2005**

Erfolgreich verlief der Start in die Poomsae-Saison 2005 für die Sportler des VSC Donauwörth. Erstmals mit einem Nachwuchskader am Start (Julian Bock, Julian Kurz, Carolin Malz, Alisa Preuß und Alina Csengeri), konnten die Sportler wieder gute Erfolge erzielen. Während für die Mädels das Teilnehmerfeld noch zu stark war und sie sich mit guten Plätzen im Mittelfeld begnügen mussten, schafften Julian Bock mit dem dritten Platz sowie Julian Kurz mit dem ersten Platz direkt die Qualifikation zur Bayerischen Meisterschaft. Gewohnt souverän sicherte sich das Landeskadermitglied Catrin Häckel mit einem Sieg in ihrer Klasse die Teilnahme an der Bayerischen. Wolfgang Häckel konnte, für sich unerwartet, in einem starken Feld der Herren A die Silbermedaille mit nach Hause nehmen.



### Vorführung der Taekwondo-Abteilung im Rahmen der 3. Donauwörther Sportgala 2005

Eine besondere Ehre wurde uns zuteil, als die Stadt Donauwörth bereits im Herbst 2004 anfragte, ob wir mit einer Show die diesjährige Sportgala mitgestalten wollten. Mit einem knackigen Programm aus Pratzekampf, Wettkampf und Bruchtest konnten wir das Donauwörther Publikum begeistern. Einen herzlichen Dank nochmals an die Stadt Donauwörth, besonders Herrn Günther Gierak, dem wir diesen tollen Auftritt zu verdanken haben.



Unsere Demonstranten: Julian Kurz und Julian Bock, Alisa Preuß, Carolin Malz, Martin Dirr, Christoph Fischer, Marco Klier, Ulf Zimmermann, Björn Bresk sowie Catrin und Wolfgang Häckel

### Gürtelprüfung im März 2005

Unter den strengen Augen von Großmeister Torsten Pistor (5. DAN) von der KSG 04 Fürth haben 21 Prüflinge ihr Können unter Beweis gestellt. Vor den Augen der nicht minder nervösen Eltern, Großeltern, Geschwister usw. konnten alle 21 das Prüfungsziel erreichen. Wir gratulieren zum 9. Kup: Sabrina Kapfer, Jennifer Böllmann, Lea Miebling, Nicole Kramer, Vanessa Sandmeier, Nathalie Kränzlein, Daniel und Stefan Schöffer, Anna Gunz und Lukas Hell. Den gelben Gürtel (8.Kup) können sich nun Daniel Walter, Mona Härpfer, Carina Kapfer, Alexander Reisnecker, Lukas Spanier, Maximilian Rieger, Myriam Schwegler, Stefanie Ziegan, Belinda Strauß und Ines Dworschak umbinden. Als einziger erwachsener Prüfling hat Martin Dirr die Prüfung zum 6. Kup (grün) bestanden.



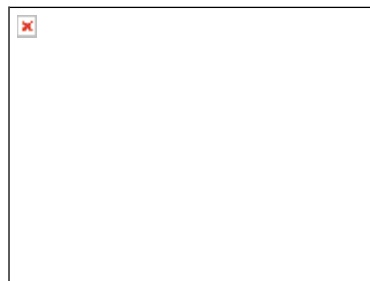
#### Thomas Pfeilschifter Bayerischer Vizemeister Judo 2005

Bei der in Kaufbeuren ausgetragenen Bayerischen Meisterschaft konnte Thomas in der Klasse +90 kg überraschend den 2. Platz erringen. In insgesamt drei Kämpfen trat er gegen Gegner aus Landshut, Kempten und Schwabmünchen an. Seinen ersten Gegner besiegte er innerhalb von 15 Sekunden, auch der zweite Gegner hatte keine Chance gegen den überragenden Sportler aus Donauwörth. Lediglich gegen den späteren Bayerischen Meister musste sich Thomas geschlagen geben.



#### Kinderferienprogramm 2004

Auch in diesem Jahr lud die Abteilung des VSC kampfsporinteressierte Kinder und Jugendliche zum Ferienprogramm ein. Die Kinder konnten sich Einblick in die asiatischen Sportarten Judo, JuJitsu und Taekwondo verschaffen. Zum Abschluss des kurzweiligen Nachmittags zeigten die Trainer sowie aktive Nachwuchssportler den Kindern und deren Eltern eine beeindruckende Demonstration ihres Könnens. Zur Erinnerung an diesen Nachmittag überreichten die Trainer den Kindern eine Teilnehmerurkunde.



#### Sportler des VSC Donauwörth begeistern bei Budo-Gala in Ellingen

Die Abteilungen Judo, Aikido und Taekwondo durften 2004 bei der alljährlichen Budo-Gala in Ellingen ihr Können unter Beweis stellen. In der ausverkauften Halle demonstrierten die VSC-Sportler Kampfkunst auf höchstem Niveau.



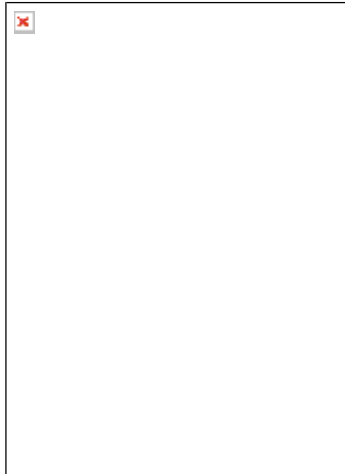
#### 4. DAN Taekwondo für Markus Ruider am 24.04.2004

Eine Prüfung zum 4. DAN ist in Bayern immer etwas Besonderes. Bis vor kurzem konnte eine Prüfung dieser Leistungsklasse ausschliesslich vor einem Bundesgremium abgelegt werden. Muss ein Prüfling bis zum 3. DAN noch mit weiteren Prüflingen sein Können demonstrieren darf ab dem 4. DAN der Prüfling eigene Partner seines Vereins mitbringen.

Die klassische Disziplin Formenlauf wird bei einer Prüfung zum 4. DAN kräftig erweitert. Neben einem „normalen“ Lauf gegen imaginäre Gegner wird die Wirksamkeit der Techniken zusätzlich demonstriert, indem sich der Prüfling drei leibhaftigen Angreifern ausgesetzt sieht und diese bezwingen muss. Zudem musste Markus Ruider eine weitere Form zeigen, in der zwei Bruchtests eingebaut waren. Der Formenspezialist durchlief dieses Fach meisterlich.

Der Einschnittkampf (ILBO-Taeryon) wird ab der Prüfung zum 4. DAN um den Zweischrittkampf (IBO-Taeryon) erweitert. Da Markus Ruider dies seit langem mit seinem Trainingspartner geübt hatte, fanden auch hier die Prüfer keinen Grund zur Beanstandung. Höhepunkt dieser Prüfung war eine einstudierte Choreographie der Selbstverteidigung. Zusammen mit seinen Partnern wurde diese Show wochenlang geprobt und die Angriffe ohne Waffen sowie mit Stock und Messer intensiv vorbereitet. Neben der Anerkennung der Prüfer gewann der Prüfling Markus Ruider mit dieser Vorstellung auch die Sympathien der Zuschauer.

Zum Abschluss musste Ruider zwei Spezialbruchtests demonstrieren. Er durchschlug ein Brett im freien Fall mit der Faust und zerbrach ein weiteres mit einem gesprungenen Side-Kick (Yop-Chagi), das sein Partner auf der Schulter eines weiteren Sportler sitzend für ihn hielt. Von allen angetretenen Sportlern zum 4. DAN war Markus Ruider der einzige, der die Prüfung erfolgreich absolvierte. Ein weiteres Indiz für die intensive und professionelle Trainingsarbeit des VSC Donauwörth.



#### Schwarzgurt für Sabine Felkel

Im Dezember 2003 trat Sabine Felkel vor die Prüfungskommission der Bayerischen Taekwondo Union, um die Prüfung zum Schwarzgurt abzulegen. Neben den Formen (Poomse) und Ilbo-Taeryon, einem abgesprochenen Kampf, wurde sie auch im Bereich Wettkampf (Vollkontakt) geprüft. Pluspunkte konnte Sabine Felkel in ihrem Lieblingsfach, der Selbstverteidigung, sammeln. Durch ihre langjährige Ausbildung im JuJutsu meisterte sie diese Aufgabe mit Bravour. Ein gelungener Bruchtest mit drei gebrochenen Brettern rundeten die erfolgreiche Prüfung ab.

#### Zweiter DAN für Catrin und Wolfgang Häckel, Taekwondo

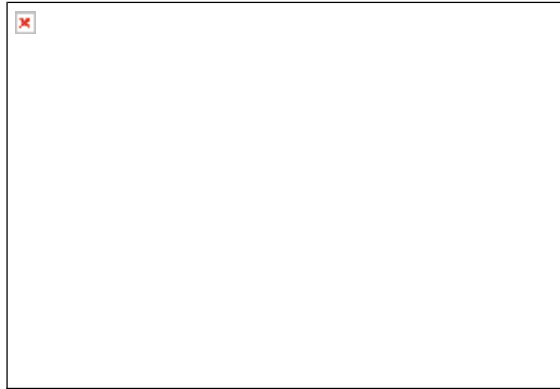
Beide Trainer des VSC haben am 19.07.2003 das Prüfungsgremium begeistert. Mit Auszeichnung bestanden sie den begehrten zweiten Grad auf der Schwarzgurtskala. Neben ihnen traten etwa 50 weitere Sportler zu dieser Prüfung an, nur knapp 35 konnten die DAN-Urkunde anschließend stolz in Empfang nehmen.



#### Kinderferienprogramm 2002

Auch im Sommer 2002 luden wir interessierte Kinder ein, um mit Übungsleitern unserer Abteilung einen aufregenden Nachmittag quer durch alle Sparten zu erleben. Die Trainer organisierten ein abwechslungsreiches Programm und boten den Kindern die Möglichkeit, die Kampfsportarten Taekwondo, Judo und JuJutsu näher kennenzulernen.

Zum Abschluss zeigten die Trainer den Nachwuchssportlern und deren Eltern eine rasante Show!



### Neuer Vorstand für die Abteilung Budo!

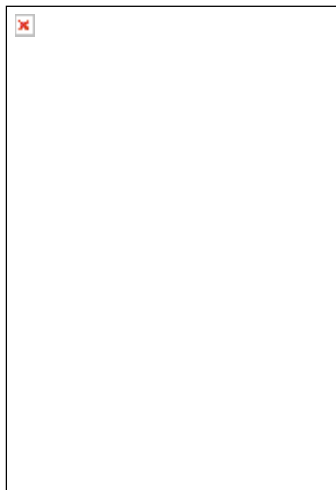
Bei der Generalversammlung vom 28.07.2002 wurde Wolfgang Häckel aus der Sparte Budo einstimmig zum neuen Vorstand gewählt. Den Posten des zweiten Vorsitzenden übernahm der JuJutsuka Markus Hübele. Kassier ist und bleibt Stefan Reinelt vom Judo.

### 5. Grill- und Gaudi-Wochenende am Tapfheimer Baggersee

Am Wochenende vom 27./28. Juli 2002 fand unser fünftes, traditionelles Baggersee-Wochenende am Jugendzeltplatz Tapfheim statt. Bei hervorragendem Wetter fanden sich erneut zahlreiche Sportler ein um gemeinsam ein erlebnisreiches Wochenende zu verbringen.

### Neuer DAN-Träger für die Sparte Budo!

Nach einer intensiven Vorbereitungszeit von etwa 12 Monaten hat sich Catrin Häckel am 20.07.2002 der Bayerischen Prüfungskommission gestellt. Diese bestand aus zwei Grossmeistern (6. DAN) und einem weiteren Prüfer mit dem 4. DAN. Besonders erwähnenswert ist die Tatsache, dass Catrin bei 25 angetretenen Prüflingen die zweitbeste Prüfung ablegen konnte. Wir gratulieren zu dieser gelungenen Vorstellung und wünschen ihr auf ihrem sportlichen Weg weiterhin nur das Beste!



### Aikido

Aikido veranstaltet vom 14. - 16. Juni 2002 einen Internationalen Lehrgang mit Sensei John Emmerson (5. DAN). Dieser findet statt in der Stauferparkhalle (beim Krankenhaus). Info und Kontakt unter Telefon 0821 / 21939057 (bzw. direkt bei Reinhold Fleischmann, 0160 / 1518973) oder [www.aikidozentrum-schwaben.de](http://www.aikidozentrum-schwaben.de)

Die Sparte

### Erfolg für den VSC beim Nachwuchs-Cup in Würth an der Isar im September 2000

Die Bayerische Taekwondo-Union hat erstmals ein Nachwuchsturnier für Kinder und Jugendliche organisiert. Teilnehmen durfte, wer unter 18 Jahre alt und NICHT auf einem Landesturnier auf dem Treppchen war. Auch unsere Abteilung hat sich den Herausforderungen gestellt. In einem 14 Sportler starken Feld schaffte Benjamin Aljec gleich den Sprung zur Goldmedaille. Auch Selina Sommer setzte sich gegen 10 Mitkonkurrentinnen durch und holte sich die Bronzemedaille. Nur durch eine kleine Unkonzentriertheit ließ sich Marco Klier die sicher geglaubte Medaille am Ende des 3. Durchgangs noch entreißen.



#### 4. Grill, Sport- und Gaudi - Wochenende am T apfheimer Baggersee am 08./09. Juli 2000

Obwohl es wohl das verregnetste Wochenende des laufenden Jahres war ließen sich die harten Kämpfer des VSC nicht davon abhalten, ein Wochenende am Baggersee zu verbringen. Unter Dach haben wir Straßenkampf-Situationen trainiert und beim Joggen im Regen unsere Körper abgehärtet. Trotz des schlechten Wetters hatten wir zusammen unheimlich viel Spaß und haben das Grillen am obligatorischen Lagerfeuer sichtlich genossen.

Wir alle freuen uns auf das kommende Jahr und wünschen uns dann mehr Sonnenschein!

#### 1. VSC-Budo-Lehrgang Pfingsten 2000

Das Event am Pfingstmontag 2000 war ein einmaliger Höhepunkt in der Geschichte des Budo-Donauwörth. Erstmals wurde ein Lehrgang spartenübergreifend organisiert. Ca. 30 Teilnehmer vertraten ihre Sparten, darüber hinaus beehrten uns die JuJutsu-Freunde der SG Eurocopter.

Einen Tag lang referierten die Trainer der jeweiligen Sparte in zwei parallelen Einheiten. So konnte sich jeder einmal das "Tagesgeschäft" der anderen Gruppen anschauen und einen Blick "über den Teller rand hinaus werfen". So wurde insbesondere der familiäre Charakter des Budo Donauwörth gestärkt. Künftig soll dadurch der Anreiz gesteigert werden, auch bei einer anderen Sparte mit zu trainieren, was sich insbesondere für Gürtelprüfungen anbietet.

#### 1. Internationale Bayerische Meisterschaft in Rödental am 03.06.2000

Bereits kurz nach der Bayerischen Meisterschaft lud die Bayerische Taekwondo Union erneut Sportler zu einem Formenturnier ein. Auf diesem internationalen Turnier, das als offizielles Punkteturnier für Kaderpunkte gewertet wird, reisten viele namhafte Formenläufer aus anderen Bundesländern an.

Ein Traumergebnis gelang hier Hülya Demiral im Einzelauf der Gruppe Damen A. Sie verwies die Sportler anderer Länder auf die Plätze und mußte lediglich zwei Konkurrentinnen aus dem Nationalkader den Vortritt lassen. Mit einem hervorragenden 3. Platz bewies sie erneut ihre Klasse. Im härtesten Feld des Tages sah sich Markus Ruider. Etliche, zum Teil international erfolgreiche Sportler, lieferten sich Duelle um die Medaillenplätze. Markus Ruider musste sich am heutigen Tage mit einem Platz in vorderen Mittelfeld begnügen. Erfolgreicher dagegen traten die beiden Sportler als Team an. Demiral/Ruider verpassten im Paarlauf mit dem Minimalabstand von 0,1 Punkten den Sprung auf das Treppchen nur knapp und freuen sich über den erreichten 4. Platz.

#### 2. Bayerische Meisterschaft in Eichstätt am 15.05.2000

Nach erfolgreicher Qualifikation traten 3 Sportler in 4 Klassen auf der Bayerischen Meisterschaft in Eichstätt an. Hier mussten sich die Formenläufer nochmals richtig anstrengen um sich für die im November in Hannover stattfindenden Deutschen Meisterschaft zu qualifizieren.

Die Donauwörther Paarläufer, Markus Ruider/Hülya Demiral, starteten als Titelverteidiger. Dieses Mal mussten sie sich jedoch der starken Konkurrenz geschlagen geben und erreichten einen guten 3. Platz. In den Einzelläufen zeigte Sabine Felkel in der Kategorie Damen B eine sehr gute Leistung, verpasste jedoch knapp den Einzug unter die letzten 5. In der Klasse Damen A hatte Hülya Demiral nicht ihren besten Tag, ergatterte sich jedoch dennoch mit einem respektablen 5. Platz erneut die Fahrkarte zur Deutschen Meisterschaft in Hannover. Markus Ruider lieferte sich in der Klasse Herren B packende Duelle mit seinen sehr guten Mitstreitern und musste sich am Schluss lediglich Sergio Albanese aus Augsburg geschlagen geben. Der 2. Platz auf einer Bayerischen Meisterschaft ist das bisher beste von Ruider erzielte Ergebnis.

Bemerkenswert ist auch, dass die Sportler des VSC-Donauwörth auf den diesjährigen Turnieren mit Wolfgang Häckel und Catrin Ulrich mit eigenen Kampfrichtern bzw. Kampfrichter-Anwärter vertreten sind.

#### Taekwondo - Gürtelprüfung vom 06. Juni 2000

Unter den strengen Augen von Großmeister Josef Wachter (5. Dan) aus Nürnberg wurden 15 Kinder sowie 15 Sportler im Jugend- und Erwachsenenbereich geprüft. Alle 30 Prüflinge bestanden die Prüfung auf den nächsthöheren Gürtelgrad. Neben Grundtechniken, Formen, Ilbo-Taeryon sowie Wettkampf wurde auch das Können in den Bereichen Selbstverteidigung, Theorie und Bruchtest überprüft.

Folgende Sportler haben mit guter Leistung die Gürtelprüfung bestanden: 8. Kup (gelber Gürtel): Thomas Mack, Lisa Prommer, Julia Naumann, Daniel Liemann, Julian Bock, Christian Baar, Almut und Ulf Zimmermann; 7. Kup (gelb-grüner Gürtel): Alina und Vanessa Csengeri, Anna-Maria und Elisabeth Bornhausen, Nadine und Janette Mayr, Elena Stigmair, Michael Hlouschek, Björn Bresk und Philipp Tschokohei; 6. Kup (grüner Gürtel): Benjamin Aljec, Selina Sommer, Florian und Thassilo Eyraier und Stefan Weber; 5. Kup (grün-blauer Gürtel): Isabel Graf und Gabi Sluiter; 4. Kup (blauer Gürtel): Martin Rößner und Marco Klier; 3. Kup (blau-braun): Sabine Felkel. Die Prüfung zum höchsten Schülergrad, dem 1. Kup (braun-schwarz), bestanden Carmen Sommer und Catrin Ulrich.

Nach intensiver Vorbereitung absolvierten die Prüflinge des 1. Kups die letzte Prüfung im heimischen Trainingsraum. Neben 3 verschiedenen Bruchtests (davon 2 Reihenbruchtests) mußte in der Selbstverteidigung auch die Abwehr gegen Waffen (Stock, Messer) demonstriert werden. Die Beiden müssen sich nunmehr mit mindestens einem Jahr Wartezeit auf die bevorstehende Dan-Prüfung vorbereiten, die dann vor einem 3-köpfigen Gremium auf Landesebene absolviert werden muß.

Ein besonderes Lob sprach der Prüfer Josef Wachter auch den Trainern der Sportler aus, da die Anwärter allesamt gut vorbereitet waren und auf hohem Niveau die Prüfung bestanden haben.