

Festschrift

zum 50-jährigen Bestehen des

Judo-Club Lauf 1973 e.V.



柔道

柔術



Küchenstudio
Schreinerei
Aufzugsdesign

... mit Vergnügen :-)

Wölfel GmbH

Beerbacher Weg 16
91207 Lauf-Neunhof
Telefon 09126/2944-0
info@woelfel-gmbh.de
www.woelfel-gmbh.de

Große Ausstellung

Küche • Schlafen • Wohnen
Fenster und Türen
Raumkonzepte



Grußwort des Ersten Bürgermeisters der Stadt Lauf

Zum runden Jubiläum ihres Vereins gratuliere ich den Mitgliedern des Judo-Clubs Lauf 1973 e.V. ganz herzlich.

Judo ist nicht nur Sport, sondern auch Philosophie und Persönlichkeitsbildung. Es spricht Körper und Geist gleichermaßen an, lehrt Kampf- und Verteidigungstechniken ebenso wie Körperbeherrschung, Ausdauer und mentale Stärke.

Schon der Name Judo, „der sanfte Weg“, ist Programm. Prinzip ist es, durch Nachgeben zum Sieg zu kommen, die eigenen Kräfte geschickt einzusetzen und mit minimalem Aufwand eine maximale Wirkung zu erzielen. Und dazu bedarf es neben Geduld auch einiges an Disziplin – Tugenden und Verhaltensweisen, die im Sport wie im Alltag gefragt sind und hier von einem erfahrenen und hochmotivierten Trainerteam vermittelt werden.

Der Judo-Club Lauf, der zu den festen Größen in unserer Vereinslandschaft gehört, hat viel dazu beigetragen, die fernöstliche Kampfkunst in der Pegnitzstadt zu etablieren und damit Generationen von Lauferinnen und Laufern eine außerordentlich vielschichtige Sportart nahezubringen. Und die Erfolge, die die Aktiven bei nationalen und internationalen Wettkämpfen erzielt haben, zeugen von der Qualität der sportlichen Ausbildung und der hervorragenden Jugendarbeit, die in dem Verein geleistet wird.

Mein herzliches Dankeschön gilt allen, die sich in den vergangenen 50 Jahren für den Judo-Club Lauf stark gemacht haben und stolz auf das Erreichte sein dürfen.

Ich wünsche ihnen alles Gute für die Zukunft ihres Vereins und noch viele sportliche Erfolge.

Thomas Lang

Erster Bürgermeister



Modern. Individuell. Kompetent.

**Überzeugen Sie sich von
unserem Serviceangebot.**

Autohaus Leonhard Sperber GmbH
Straßäckerweg 6
91227 Diepersdorf

☎ 09120 / 18 84 0
📱 auto-sperber.de

**Autohaus
Sperber**

 **Heinzelmann** Medien

Wenn Druck und Design verschmelzen



Wie ist es möglich, Druck und Design zusammenzubringen?

Diese Fragestellung, war der Start einer neuen Ära.

Sie möchten gerne Ihre Visionen verwirklichen?

Seit nunmehr über 25 Jahren stehen wir für Kreativität, Qualität und Liefertreue für unsere Kunden.

Oskar-Sembach-Ring 22
91207 Lauf a. d. Pegnitz

T. +49 (0) 9123 / 70 450-60

E. info@heinzelmann-medien.de

www.heinzelmann-medien.de





Grußwort des Landrats Nürnberger Land

Zum 50-jährigen Bestehen, das der Judo-Club Lauf 1973 e. V. am 8. Juli 2023 feiert, gratuliere ich Ihnen allen sehr herzlich!

Der auf Initiative von Adolf Hassler gegründete Judo-Club wurde am 6. Mai 1973 als Verein eingetragen. Sein Mitbegründer war der Japaner Kazuhiko Yamaguchi, der als Dan-Träger und Chef-Trainer bis 1975 wirkte. Damit ist der Judo-Club Lauf einer der wenigen Judovereine in Deutschland, die von einem Japaner mit ins Leben gerufen wurden.

Seither ist der Verein, besonders bei deutschen Meisterschaften, sehr erfolgreich.

Als Sportarten werden Judo und Goshin Jitsu angeboten, was auch Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen beinhaltet. Der Verein mit seinen rund 100 Mitgliedern veranstaltet jährlich ein Nikolausturnier für Kinder, Faschings- und Weihnachtsfeierlichkeiten und nimmt am Kunigundenfest teil. So trägt er zum gesellschaftlichen Leben unserer Kreisstadt bei und repräsentiert diese auch nach außen. Gerade das Kunigundenfest zeigt, wie bunt und vielfältig das Vereinsleben hier in Lauf a. d. Pegnitz ist.

Mein Dank gilt allen, die im Verein aktiv waren und sind. Nur durch dieses Engagement kann der Verein weiterhin so lebendig bleiben. Ich wünsche dem Judo-Club Lauf 1973 e. V. weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

Armin Kroder

Landrat

MONZA

Autozubehör

Nürnberger Str. 41
91217 Hersbruck
Tel:09151/3434

Ihr zuverlässiger
Partner in Hersbruck

Autoteile



Zubehör



Öle



Reifen



Werkzeug



Telekompartner



Wohnmobilyzubehör



Navigation

SPORT Lang

Hersbrucker Straße 9
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Tel. 0 91 23 / 50 31
Fax 0 91 23 / 50 32

www.Sport-Lang-Lauf.de

Sport-Lang-Lauf@web.de

Qualität in Sport & Mode



Grußwort des 1. Vorstandes des Judo-Club Lauf 1973 e.V.

„Judo ist der Weg zum effektivsten Einsatz sowohl der körperlichen als auch der geistigen Kraft“ (Jigorō Kanō, Begründer des Judo)

Insbesondere angesichts der Veränderung unseres Mediumfeldes gewinnt es an Bedeutung, Kindern und Jugendlichen ein Freizeitangebot zu machen, das sie von Computer und Smartphone zumindest anschauen lässt. Corona hat gezeigt, welche teilweise gravierenden Folgen die Schließung von Schulen und Sportstätten hatte.

Wir als Judo-Club-Lauf können eine Perspektive mit einem breiten Trainings- und Weiterentwicklungsangebot bieten. Überdies trägt das Vereinsleben einen nicht zu unterschätzenden Anteil zur Persönlichkeitsbildung bei. Junge Menschen lernen bei uns Fairplay und Teamfähigkeit. Im Vordergrund steht dabei stets das Miteinander im Verein. Alle sind eingeladen, mitzumachen.

Das fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. Alter, Geschlecht, Nationalität, Religionszugehörigkeit spielen bei uns keine Rolle.

Mein Dank und meine Anerkennung gelten allen im Verein die sich durch ihre ehrenamtliche und engagierte Tätigkeit über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg für den Aufbau und die gute Entwicklung bei uns im Judo-Club Lauf eingesetzt haben und sich viele Stunden pro Woche engagieren.

Ausdrücklich in den Dank schließe ich auch die engagierten Eltern unserer Judokinder mit ein.

Georg Nerowski

1. Vorstand Judo-Club Lauf 1973 e.V.



Jigoro Kano (1860-1928)

Judo - Geschichte

Judo ist eine Sportart, die Ihren Ursprung in den Kampftechniken der Samurai (Ritter) in Japan hat. Mitte des 19. Jahrhunderts befand sich Japan im Umbruch. Nach einer Isolation vom Westen, öffnete sich Japan. Um im Wirtschaftskampf mit dem Westen mithalten zu können, wurden westliche Gelehrte ins Land geholt.

Darunter war auch der deutsche Dr. Erwin Baelz, der an der Universität Tokio als Dozent der Medizin verpflichtet wurde. Dieser stellte mit Bedauern fest, dass seine Studenten vor lauter Studium ihre körperliche Fitness in den Hintergrund stellten. Er hoffte, diesen Missstand durch eine Kombination verschiedener traditioneller Sportübungen zu beseitigen.

Jigoro Kano, dem die Ideen sehr gut gefielen, war ein Student von Dr. Baelz. In mehreren Jiu-Jitsu-Schulen lernte Kano die Techniken der Samurai, bis er schließlich 1882 seine eigene Übungsstätte (Dojo) eröffnete.

Kano wollte aber auch einen Sport zur körperlichen Ertüchtigung ausüben, der zudem von jedem erlernbar sein sollte. Er entwickelte ein System von Kampf- und Falltechniken, die einen möglichst risikoarmen sportlichen Wettkampf ermöglichten. Das Prinzip war „Siegen durch Nachgeben“. Er führte auch die Möglichkeit ein, im Wettkampf aufzugeben.

Die damaligen Jiu-Jitsu-Schulen hatten den Ruf, besonders raue Übungsmethoden anzuwenden. Die Judo-Schulen setzten sich nicht sofort durch, da sie mit den Jiu-Jitsu-Schulen gleichgesetzt wurde.

Sehr spät wurde das sportliche und pädagogische Engagement von Jigoro Kano gewürdigt.

Erst 1964 zur Olympiade in Tokio wurde Judo eine olympische Disziplin. Es dauerte bis 1992 (in Barcelona) bis auch die Frauen bei der Olympiade antreten durften.

Alfred Rhode leitete 1922 die erste Judo-Schule in Frankfurt/Main. Im Jahr 1926 fanden die ersten Deutschen Judo Meisterschaften statt. Die ersten internationalen Begegnungen zwischen Deutschland und

England fanden 1929 statt. Nach dem 2. Weltkrieg war Judo in Deutschland bis 1948 verboten. Seit 1950 gibt es wieder Deutsche Meisterschaften.

In Japan gab es traditionell für Schüler nur weiße Gürtel, aber Europa bevorzugte die Farben gelb, orange, grün, blau und braun, die dann auch Japan übernahm.

Die DJB (Deutscher Judo Bund) - Prüfungsordnung sieht ab 2005 acht Kyu-Grade vor. Zu den genannten Gürtelfarben kommen noch weiß-gelb, gelb-orange und orange-grün.

Die Dan-Grade der Meister und Lehrer sind an dem schwarzen Gürtel erkennbar.

Prüfungen gibt es bis zum fünften Dan, vom sechsten bis zum neunten Dan werden die Grade nur noch für eine „Lebensleistung“ bei Judo verliehen. Die Träger erhalten dann die Berechtigung einen rot-weißen oder roten Gürtel (nur 9. Dan) zu tragen.



Der heutige Vorstand des Judo Club Lauf 1973 e.V.



2. Vorstand

Julia Neubauer

1. Vorstand

Georg Nerowski

Finanzvorstand

Ute Johnson

An dieser Stelle wollen wir uns als derzeitige Vorstände ganz herzlich bedanken bei:

- allen unseren im Verein ehrenamtlich tätigen Mitgliedern, den aktiven Eltern unserer kleinen Judoka und besonders bei den Trainern für ihr enormes Engagement
- der Stadt Lauf und dem ersten Bürgermeister Thomas Lang für die Überlassung der Turnhallen in der Kunigundenschule und in der Rudolfshofer Schule für unser Training
- den Hausmeistern der Schulen für die gute Zusammenarbeit
- dem Landkreis und der Stadt Lauf für die Unterstützungen
- und allen Sponsoren für die Unterstützung der 50-Jahr Feier

Die heutigen Trainer des Judo Club Lauf 1973 e.V.



Rainer Knorr, Gründungsmitglied
3. Dan Judo, 4. Dan Goshin Jitsu,
2. Dan Ju-Jutsu
Prüferlizenz für Goshin Jitsu
Turnhalle Kunigundenschule, Judo und Selbstverteidigung
für Jugendliche und Erwachsene

Thomas Röder

3. Dan Judo, 3. Dan Goshin Jitsu
Prüferlizenzen für Judo und für Goshin Jitsu
Turnhalle Kunigundenschule, Judo
Wettkampf, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Wettkampfbetreuung



Marc Winsloe

2. Dan Judo, 1. Kyu Goshin Jitsu
Trainerlizenz „B“, Prüferlizenz für Judo
Turnhalle Kunigunden- und Rudolfshofer Schule,
Anfängerkurse Judo, Wettkampf, Technik und
Gürteltraining für Kinder / Jugendliche,
Wettkampfbetreuung

Achim Schauer

2. Dan Judo
Prüferlizenz für Judo, stellvertretender Sportref. BJV
Turnhalle Kunigundenschule, Judo Wettkampf, Technik
und Gürteltraining für Kinder / Jugendliche,
Wettkampfbetreuung



Dominik Röder

1. Dan Judo
Trainerlizenz „C“, BJV Bezirkstrainer Jugend Mittelfranken
Turnhalle Kunigundenschule, Judo
Wettkampf, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Wettkampfbetreuung



Christian Wünsch

1. Dan Judo

Turnhalle Kunigunden- und Rudolfshofer Schule,
Anfängerkurse Judo, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Erwachsene



Julia Neubauer

1. Dan Judo, 4. Kyu Goshin Jitsu

Turnhalle Kunigundenschule, Judo
Wettkampf, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Wettkampfbetreuung



Christian Wolfrum

1. Kyu Judo, 3. Kyu Goshin Jitsu

Turnhalle Kunigundenschule, Judo
Wettkampf, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Wettkampfbetreuung



Luka Scharrer

1. Kyu Judo

Turnhalle Kunigundenschule, Judo
Wettkampf, Technik und Gürteltraining für Kinder /
Jugendliche, Wettkampfbetreuung

Bisherige und jetzige Trainer:

Kazuhiko Yamaguchi, Adolf Hassler, Ulrich Hassler, Jürgen Hassler, Rainer Knorr (bis heute!), Rudi Bauer, Horst Mittner, Ludwig Meindl, Holger Topel, Robert Krause, Roland Pöferlein, Markus Winkler, Frank Wolf, Holger Jung, Georg Lutz, Jörg Klein, Alexander Nerowski, Sabine Meier (Assistentin), Björn Bödelt (Assistent), Jürgen Trefzger, Irina Berger (Assistentin), Philipp Wildner (Assistent),

Carina Plöbl (Assistentin), Martina Ryssel, Amica Stubenvoll, Peter Stubenvoll, Christian Püttner, Detlef Uderhardt, André Pires-Marques, Katharina Elßner (Assistentin), Marc König (Assistent), Lars König (Assistent), Ines Kirschenheuter (Assistentin), Pascal Schuster (Assistent), Andreas Berger (Assistent), Simon Reif (Assistent), Thomas Röder, Marc Winsloe, Martin Joisten, Achim Schauer, Julia Johnson, Alex Müller (Assistent), Dominik Röder, Helmut Mach (Assistent), Christopher Raab (Assistent), Christian Wolfrum (Assistent), Christian Wunsch, Luka Scharrer (Assistentin).

Wir gedenken unserer verstorbenen Vorstände, Trainer und Mitglieder
(soweit bekannt)

Günter Hofmann, Th. Hochheimer, Adolf Hassler, Uli Hassler, Klaus Wolfrum, Jürgen Trefzger, Peter Stubenvoll, Tanja Moor, Horst Schinhammer, Susanne Schwägerl, Roland Dorn, Detlef Topel und Rudi Bauer

Buchhandlung
DIENSTBIER



Alle Titel im Onlineshop:
www.dienstbier.de

Marktplatz 48
91207 Lauf a. d. Pegnitz

· portofreier Versand nach Hause
(2–3 Werktage)

Tel.: 09123/2584
buchhandlung@dienstbier.de

· Bestellungen bis 17 Uhr am
Folgetag ab 9 Uhr abholbereit

Mo–Fr 8.30–18.00 Uhr
Sa 8.30–14.00 Uhr

Der Verein



März 2023

Der JCL hat etwa 110 Mitglieder, davon ca. die Hälfte Jugendliche und Kinder. Insgesamt 9 Trainer / Assistenten kümmern sich derzeit um das Training sowohl für Kinder, Jugendliche und Erwachsene als auch Goshin Jitsu (Selbstverteidigung) für Jugendliche und Erwachsene.

Der JCL ist Mitglied beim Deutschen Judo-Bund (DJB), Bayerischen Judo-Verband e.V. (BJV), beim Goshin-Jitsu-Verband Bayern e.V. (GJVBy), beim Ju-Jutsu Verband Bayern e.V. (JVB) sowie beim Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV).

Geschichte des Judo-Club Lauf 1973 e.V. (JCL)

Der Judo-Club wurde 1972 in Lauf in der ehemaligen „Gaststätte Naturbad Lauf“ auf eine Initiative von Adolf Hassler gegründet und am 6.5.1973 erstmals als eingetragener Verein („e.V.“) geführt.

Sein erster Vorstand war Adolf Michel, sein Stellvertreter Adolf Hassler. Die Gründungsmitglieder waren 10 Schüler, 7 Jugendliche und 25 Erwachsene.

Mitgründer war der Japaner Kazu Hiko Yamaguchi, der als Dan-Träger und „Chef“-Trainer bis 1975 wirkte. Damit ist der JCL einer der wenigen Judo-Clubs in Deutschland, die von einem Japaner mitgegründet worden sind. Heute noch aktive Gründungsmitglieder sind Rainer Knorr und Christian Püttner.

Bereits im Jahre 1974 gab es die ersten Teilnahmen an Wettkämpfen.



Ca. 1974: unterste Reihe links außen (in "Zivil") Rainer Knorr,
Vierter von links: Trainer Kazuhiko Yamaguchi



Kazuhiko Yamaguchi

Weil sich die Anzahl der Mitglieder laufend erhöhte, wurden jeweils in den Jahren 1975 und 1978 neue Judo-Matten angeschafft.

Nach fünfjährigem Bestehen nimmt der JCL erstmals 1978 am Künigundenfestzug teil – inzwischen also seit 45 Jahren. Weitere Aktivitäten wie Schifahr – Wochenende, Faschingsfeiern, Wandertage, Weihnachtsfeiern, Nikolausturniere für die Kinder mit befreundeten Vereinen aus dem Umland folgten.

1981 besteht zum ersten Mal ein Mitglied des JCL – Rainer Knorr – die Prüfung zum 1. Dan (Judo). Und 1983 wird das **10-jährige Bestehen** des Vereins entsprechend gefeiert.

1987 wird die erste rein defensive Selbstverteidigungsgruppe (Ju-Jutsu, Goshin Jitsu) eingerichtet und in den folgenden Jahren gibt es eine wahre Dan – Flut: 1990 Rainer Knorr (1. Dan Ju-Jutsu), 1991 Rainer Knorr (1. Dan Goshin Jitsu) 1992 / 1993 folgten Wolfgang Winkler, Peter Stubenvoll, Amica Stubenvoll, Corinna Stubenvoll, Robert Krause, Jürgen Hälter und Christian Püttner (jeweils 1. Dan Judo) sowie Roland Pöferlein (1. Dan Ju Jutsu). 1992 erwirbt Rainer Knorr den 2. Dan Goshin Jitsu.

Wegen des großen Andrangs wurde 1996 in der Rudolfshofer Schule eine neue Kindergruppe eingerichtet und dazu auch eine weitere Judomatte angeschafft.

Eine weitere erfolgreiche Dan – Prüfungen folgte 2005 mit Alexander Nerowski (1. Dan Judo).

Im Jahre 2006 wurden an **Rainer Knorr die silberne Ehrennadel des Bayerischen Judoverbandes** sowie der **Bayerische Verdienstorden für mehr als 25 Jahre Engagement im Ehrenamt** verliehen.

In den Jahren 2010 bis 2015 fanden weitere Dan-Prüfungen statt: Thomas Röder, Martin Joisten, Georg Lutz, Heinz Hofmann, Bernd Kirschenheuter, Christian Wunsch, Dominik Röder, Julia Neubauer (alle 1. Dan Judo) sowie Marc Winsloe (2. Dan Judo). 2017 bestanden Jürgen Hälter, Christian Püttner und Georg Nerowski die Prüfung zum 1. Dan Goshin Jitsu.



Julia Neubauer und
Marc Winsloe

Bei Thomas Röder und Martin Joisten gab es eine Dan – Prüfungsfolge: Die Prüfungen für Judo waren: für den 1. Dan 2009, den 2. Dan 2013 und den 3. Dan 2018.

Es wurde aber auch zwischendurch eifrig für die Meisterprüfungen Goshin Jitsu trainiert: der 1. Dan 2014, der 2. Dan folgte 2016 und der 3. Dan im Jahr 2019. 2020 erhielt auch Peter Thomas nach Prüfung seinen 1. Dan in Judo. Seit 2016 ist er Mitglied der Deutschen Judo-Nationalmannschaft.

Auch beim Bayerischen Judoverband sind vom JCL aktiv: Dominik Röder seit 2018 Bezirkstrainer für den Bezirk Mittelfranken mit Trainer „C“ Lizenz. Marc Winsloe hat die Trainer „B“ Lizenz, die Berechtigung, Prüfungen für Judo abzunehmen und unterstützt den Bezirk Mittelfranken bei der Jugendliga sowie bei der Judo-Safari. Thomas Röder und Achim Schauer sind ebenfalls prüfungsberechtigt für Judo. Achim Schauer ist weiterhin stellvertretender Sportreferent beim BJV.

Beim Goshin Jitsu Verband Bayern sind derzeit prüfungsberechtigt: Rainer Knorr, Martin Joisten, Thomas Röder und Georg Nerowski. Martin Joisten ist außerdem Mitglied im erweiterten Vorstand des Goshin Jitsu Verbandes Bayern.



Martin Joisten und
Thomas Röder

Der Verein hat – trotz starker Einschränkungen – die Corona-Jahre von 2019 bis 2021 sehr gut überstanden. Während dieser Zeit wurden online Kurse angeboten und – als es möglich war – auch Training im Freien oder, sehr eingeschränkt, in Kleinstgruppen in der Halle mit entsprechenden Hygienemaßnahmen, in enger Abstimmung mit der Stadt Lauf. Die Erwachsenen haben sich zusätzlich noch zu verschiedenen Radtouren vereinbart.

Beide Schwerpunkte – Judo und Goshin Jitsu (Selbstverteidigung) werden gleichermaßen gelehrt. Bei Goshin Jitsu werden derzeit keine Wettkämpfe durchgeführt. Beide Sportarten stärken aber gleichermaßen Körpergefühl und

Sozialkompetenz. Bei regelmäßigem Training werden gesteigert u.a. die Kondition, die Konzentrationsfähigkeit, die Koordination sowie das Selbstvertrauen und die Abwehrfähigkeit.

Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit, Nationalität spielen beim Verein keine Rolle.

Jedes Jahr wird für Jugendliche und Erwachsene meistens ein mehrteiliger Kurs in „Grundlagen der waffenlosen Selbstverteidigung“ angeboten. Außerdem gibt es in der Turnhalle der Rudolphhofer Schule meistens einmal pro Jahr einen Judo- Anfängerkurs für 6–9-jährige Kinder.

Der derzeitige Vorstand ist vorwiegend weiblich: Julia Neubauer ist 2. Vorstand und Trainerin / Betreuerin bei Wettkämpfen (1. Dan Judo). Als Finanzvorstand und 3. Vorstand ist Ute Johnson (seit 2008) tätig. Gleichzeitig ist sie auch Beauftragter für den Kinderschutz. Georg Nerowski (1. Dan Goshin Jitsu, 1. Kyu Judo) als 1. Vorstand ist gleichzeitig Beauftragter für den Datenschutz und die Öffentlichkeitsarbeit.

Der Verein ist außerdem ausgezeichnet worden mit dem Vereins-Zertifikat des Deutschen Judo-Bundes e.V., d.h.

- Qualifizierte und lizenzierte Judo-Trainer
- Dan-Träger
- Kyu-Prüfungen nach DJB-Richtlinien
- Regelmäßige Breitensportaktionen
- Teilnahme am Judo-Wettkampfbetrieb
- Maßnahmen für den Kinderschutz



Die Anfänge des Judo-Club Lauf 1973 e.V. bis heute in Bildern

Reihenfolge der Personen immer v.l.n.r.



1974: oben Rainer Knorr,
Ulrich Hassler
unten: Kazuhiko Yamaguchi,
K. Jahn



1974: Kazuhiko Yamaguchi und
Rainer Knorr



1978: Trainer Ulrich Hassler, Jugend- und Erwachsenentraining



1983: Vorführung anlässlich der
10-Jahres Feier
links: Holger Topel,
rechts: Rainer Knorr



1986: Gürtelprüfung Judo
links: Rudi Bauer, rechts Rainer Knorr



1986: Die Prüflinge



1990: Fasching



1990: der Vorstand
Roland Pöferlein, Finanzen
Peter Stubenvoll, 1. Vorstand
Rainer Knorr, 2. Vorstand



1995: der Vorstand
Georg Nerowski, 2. Vorstand
Rainer Knorr 1. Vorstand
Norbert Steinbeck, Finanzen



1997: Training Jugend und Erwachsene



2008: Bezirksliga-Mannschaft

oben: Thomas Röder,
Andrè Pires Marques,
Heinz Hofmann, Manuel
Haase

unten: Michael Hirsch,
Stefan Karpinski,
Alexander Nerowski

2009: Dan-Prüfung Judo

Georg Lutz, Heinz Hofmann,
Thomas Röder, Martin Joisten
und Trainer Rainer Knorr



2011: Kyu-Prüfung Goshin
Jitsu

Trainer Rainer Knorr,
Thomas Röder,
Martin Joisten,
Georg Nerowski,
Heinz Hofmann

Prüfer: Rudi Bauer



2012: Vorstand des Judo-Club Lauf

*Christian Püttner, 1. Vorstand
Ute Johnson Finanzvorstand
Jürgen Hälter, 2. Vorstand*

2016: Gürtelprüfung Judo
Im Hintergrund:
Trainerin Julia Neubauer
Prüfer Thomas Röder



2017: Goshin Jitsu Prüfung

Prüfer oben: Rainer Knorr,
Martin Joisten, Thomas Röder,
Rudi Bauer

Prüflinge: Samira Hälter,
Christian Wolfrum,
Simon Hoffmann,
Norbert Steinbeck

2017:

*Verleihung 4. Dan Goshin
Jitsu an Rainer Knorr
während der
Weihnachtsfeier*

*Jürgen Hälter, Rudi Bauer,
Ute Johnson, Christian
Püttner und Rainer Knorr*



2018:

Bayerische Einzelmeisterschaften MU21

*Peter Thomas, Dominik Röder,
Tim Winsloe*



2018:

Nikolausturnier

*Die erfolgreichen
Judokids des JCL*



2018:
Frauen –
Selbstverteidigungskurs
Im Schutzanzug: Rainer Knorr

2019:
Judo, Informations-
nachmittag mit der
Schwimm-
gemeinschaft Lauf



2020: Juni, Corona – Zeit, als „Ersatztraining“ mehrere Radltouren



2020: September, stark eingeschränktes Training unter Corona-Bedingungen
Es gab online-Training mit Trainingsvideos der Trainer und auch Training im Freien

Einige Eindrücke aus dem derzeitigen Training

Januar – März 2023



*Trainerin:
Julia Neubauer*

*Trainer:
Marc Winsloe
Thomas Röder*



*Trainer:
Achim Schauer*



Judo-Training, Fallübungen

Trainer: Dominik Röder



Trainer: Christian Wunsch





*Judotraining Kinder
10. März 2023*



*Judo,
Erwachsenen Training
Trainer: Rainer Knorr*



Judo und Goshin Jitsu Erwachsenen-Training

Trainer: Rainer Knorr



März 2023

Obere Reihe: Christian Püttner, Jürgen Hälter, Christian Wolfrum, Ahmet Eryazici, Harald Braun, Matthias Frank, Yousef Ammar, Norbert Steinbeck, Georg Nerowski

Untere Reihe: Julia Neubauer, Thomas Röder, Martin Joisten, Rainer Knorr, Sascha Riechers, Benjamin Heuser



Goshin Jitsu, Abwehr eines Stockangriffes
Trainer Rainer Knorr und Julia Neubauer



Goshin Jitsu:
Auch aus Büchern
kann man lernen ...
Die Umsetzung in
die Praxis muss
vielfach geübt
werden.

Martin Joisten,
Jürgen Hälter,
Harald Braun



Jürgen Hälter und Martin Joisten beim Einüben einer Kata-Technik



*Entspannte Atmosphäre am Ende
vom Training*

Ahmet Eryazici, Thomas Röder,
Norbert Steinbeck,
Martin Joisten, Jeanette Böhm

Goshin Jitsu – waffenlose Selbstverteidigung

Auf der Grundlage der von Jigoro Kano entwickelten Sportart Judo entwickelten Schüler von ihm das Selbstverteidigungssystem **Goshin Jitsu aus den Sportarten Judo, Jiu-Jitsu, Karate und Aikido**.

In Deutschland ist der erste Goshin Jitsu Verband 1983 in Köln gegründet worden, in Bayern folgte 1989 der Goshin-Jitsu-Verband (GJVBy) Franken, später umbenannt in GJVBy Bayern e.V.

Auch hier ist die Kernphilosophie „**Siegen durch Nachgeben**“, die keinesfalls eine Aufforderung zur Selbstaufgabe ist. Ziel ist es, die Kraft des Gegners für die eigenen Abwehrtechniken zu nutzen.

Aus **Karate** sind Tritt- und Schlagtechniken übernommen worden, aus dem **Aikido** die kontrollierte Weiterführung der Bewegungen des Angreifers zum Nutzen der eigenen Techniken.



Abwehr eines Angriffes

Die **Judo-Techniken** spielen hier eine große Rolle: neben den Wurftechniken hat besonders die korrekte Fallschule eine große Bedeutung. Durch die Fallschule wird gelehrt, wie man im Fall der Fälle - z.B. beim Stolpern oder einem „Schubs“-Angriff – „richtig“ fällt, um die Verletzungsgefahr zu minimieren und gleichzeitig aber auch verteidigungsfähig zu bleiben.

Durch längeres, regelmäßiges Training werden diese Techniken so eingeübt, dass man nicht mehr

„nachdenken“ muss, wie man jetzt auf einen bestimmten Angriff reagieren soll.

Neben einer **breiten Palette von Abwehrtechniken** erlernt man auch, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten sollte um Konflikten aus dem Weg zu gehen.

Durch das Training werden auch das Selbstbewusstsein und die allgemeine Fitness gefördert.

Wir sind Feser Lauf

Ihr Fahrzeugpartner im Nürnberger Land

- Eine große Auswahl an Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen
- Verkaufs- und Servicepartner für Audi, SEAT, CUPRA und Škoda
- Leasing, Finanzierung und Versicherungsdienstleistungen
- Servicepartner für VW und VW Nutzfahrzeuge
- Kompetente persönliche Ansprechpartner
- Original Teile und Zubehör



Service



Nutzfahrzeuge
Service



ŠKODA



CUPRA



SEAT



FESER  **GRAF**
LAUF

Feser Lauf GmbH

Röthenbacher Straße 28 · 91207 Lauf · Tel: 09123 9401-100

Industriestraße 15-17 · 91207 Lauf · Tel: 09123 9401-200

info.lauf@feser-graf.de · www.feser-graf.de



Trainingszeiten und -orte

Jeden Montag

17.15 – 18.45 Uhr: Turnhalle Kunigundenschule (Eingang Hardtstrasse):
Judo Gürtel- & Techniktraining, Kinder und Jugendliche

19:15 – 20:45 Uhr: Turnhalle Kunigundenschule, allgemeines Training,
Judo und Selbstverteidigung (Goshin Jitsu), Jugendliche und Erwachsene

Jeden Freitag

17.15 – 18.45 Uhr: Turnhalle Kunigundenschule (Eingang Hardtstrasse):
Judo Gürtel- & Techniktraining, Kinder und Jugendliche

19:15 – 20:45 Uhr: Turnhalle Kunigundenschule, allgemeines Training,
Judo und Selbstverteidigung (Goshin Jitsu), Jugendliche und Erwachsene

Freitags, nach Ankündigung

17.15 – 18:45 Uhr: Turnhalle Rudolfshofer Schule

Judo für Kinder, nur Anfängerkurse, Kurszeiten werden rechtzeitig in der „Mit“ bekannt gegeben.

„Schnuppern“ ist sowohl beim Kindertraining als auch beim Jugendlichen / Erwachsenen Training jederzeit möglich. Sportkleidung / Trainingsanzug und Flip Flop / Schlappen für die Turnhalle genügen für den Anfang.

Achtung: Während der Schulferien (einschließlich des Freitags davor) ist kein Training möglich!

Internet: www.judoclublauf.de

Bildmaterial: aus privatem Besitz

Trotz umfangreicher und gründlicher Recherchen kann es sein, dass nicht alle Inhalte / Personen vollständig und richtig erfasst wurden – wir bitten um Verständnis



V.i.s.d.P.: Judo-Club Lauf 1973 e.V., Georg Nerowski



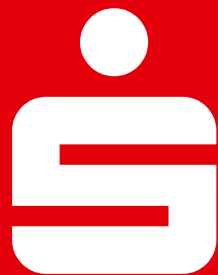
Weil's gemeinsam einfach mehr Spaß macht.

**Es gibt Dinge, die lernt man
nicht auf der Schulbank.**

Wir fördern Nachwuchssport in Nürnberg
Stadt und Land. Denn auf dem Spielfeld
trainieren Kinder und Jugendliche soziale
Kompetenzen.



s-magazin.de/engagement



**Sparkasse
Nürnberg**

Weil's um mehr als Geld geht.