

Kontrolliert aufs Kreuz gelegt

Mehr als bloße Kraftanstrengung: Judo erfordert Disziplin über Körper und Geist – und fördert die Persönlichkeitsentwicklung in der Pubertät.

VON NINA LUTZ

Eisbär spielen alle sehr gerne. Nicht, weil es dann in der heißen Halle des Judo Sport Clubs (JSC) Hannover-Süd kühler wird, sondern um sich aufzuwärmen. Das Eisbärspiel ist gar nicht so leicht, wie es scheint, und es geht so: Benedikt Reese liegt flach auf dem Bauch und wehrt sich nach Kräften, dass dies auch so bleibt. Sein Partner Jens Breikreutz versucht, den 15-Jährigen von der Bauchlage auf den Rücken zu drehen. Vergeblich, der Judoka weicht keinen Zentimeter von der Stelle. Eine gute Bodenhaftung ist offenbar eine nützliche Eigenschaft bei diesem Spiel – und erst recht im Judokampf. Um auf der Matte bestehen zu können, sind allerdings viel mehr Eigenschaften gefragt.

Beim JSC werfen an diesem Abend sechs Jugendliche im Alter zwischen zwölf und 15 Jahren ihren Partner auf die Matte, üben Grifftechniken und trainieren das Fallen. Insgesamt kämpfen rund 150 Kinder und Jugendliche beim JSC. Schon vom fünften Lebensjahr an lernen sie dort spielerisch einfache Judotechniken. „Das Eisbärspiel machen wir nicht nur zum Aufwärmen, sondern vor allem, um das Körpergefühl am Boden zu schulen“, sagt Andreas Meusel. Der Trainer und Vorsitzende des JSC legt großen Wert darauf, den Jugendlichen auf der Matte Werte wie Respekt, Höflichkeit und Wertschätzung zu vermitteln. Wichtig im Training wie auch später im Wettkampf ist, dass das Gegenüber als Partner wahrgenommen wird. „Es gibt nur Kampfpartner, aber keine Gegner im Judo“, sagt der 28-jährige Lehrer.

Die japanische Kampfsportart Judo, die wörtlich übersetzt „der sanfte Weg“ bedeutet, ist eine ganzheitliche Lehre für Körper und Geist. Der JSC lehrt nicht nur die Leibesertüchtigung, sondern auch die Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Dazu gehört das gegenseitige Helfen und Verstehen des Partners zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen. Jens und Benedikt wissen das ebenso wie die beiden Schwestern Irina und Janina Fischer. Aber auch Jana Thiel und Paula Lensing halten sich an die Regeln. „Nie würde ich weiterkämpfen, wenn Paula zum Zeichen der Aufgabe auf die Matte klopft“, sagt die 15-jährige Jana.

Werte werden beim JSC vermittelt – so wie das richtige Fallen und die richtige Wurftechnik. Als der 12-jährige Jens mit einem O-goshi – einem Hüftwurf – den zwei Köpfe größeren Bene-



Obenau: Jens Breikreutz hat soeben Benedikt Reese aufs Kreuz gelegt – obwohl dieser zwei Köpfe größer ist.

Steiner (4)

dict auf die Matte wirft, ist der Aufprall bis vor die kleine Halle in der Südstadt zu hören. Benedikt hat sich natürlich nicht wehgetan, auch wenn die Wucht des Aufpralls Schlimmes vermuten lässt. Von einem sanften Weg kann hier wirklich keine Rede sein, sanft wirft im Judo niemand. Im Gegenteil: Ziel des Judokampfes ist es, den Gegner durch optimalen Einsatz von Körper und Geist mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Als Faustregel gilt: Je besser der Partner auf den Rücken fällt, umso höher ist die Wertung.

Tatsächlich ist Judo eine Sportart, die hohe Kraftanforderungen an die Jugendlichen stellt. „Ich habe mich für Judo entschieden, weil ich dort die Kraft gezielt einsetzen kann“, sagt Benedikt. Trotzdem sind auch Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit gefragt, um seinen Partner aufs Kreuz zu legen. Irina reizt vor allem dieser Anspruch des Sports: „Immer

wieder muss ich mich neu konzentrieren, um zu ahnen, was der Partner als Nächstes vor hat.“

Für Albert Verhülsdonk, den leitenden Landestrainer beim Niedersächsischen Judoverband, ist Judo in diesem Alter die ideale Sportart. „Es fordert Körper und Geist. In der Pubertät ist dies wichtig, weil sich der Körper stark verändert, vielseitig belastbar ist und sich die Persönlichkeit entwickelt.“ Durch die Schulung der Reaktionsfähigkeit und Koordination, die in der Pubertät noch formbar ist, bekommen Judoka ein besseres Gefühl für ihren Körper und ein größeres Selbstwertgefühl. Zudem lernen sie, mit Konflikten in der Pubertät besser umzugehen. „Sie machen durch die Kampftechnik grundlegende Körpererfahrungen, wissen Risiken abzuschätzen und lernen, was ihre Kraft ausrichten kann“, sagt Meusel.

Auch außerhalb der Judohalle versucht der JSC durch gemeinsame

Kampf- und Sportprojekte mit dem „Kleinen Jugendtreff“ in der Südstadt, die sozialen Kompetenzen zu stärken und Jugendliche für den Sport zu begeistern. Für die Gewaltprävention ist dies ein wichtiger Aspekt, da Judosportler auf der Matte diszipliniert nach Regeln kämpfen und sich nicht auf dem Schulhof prügeln. Insofern ist Judo viel mehr als die bloße körperliche Anstrengung: Kinder und Jugendliche lernen für sich und ihren Partner Verantwortung zu tragen und handeln ruhig und ausgeglichen. All diese Tugenden geben sie nicht ab, wenn sie ihren Kampfanzug abstreifen – oftmals prägen sie die Persönlichkeit ein Leben lang.

In der Südstadt ist das Training nach einhalb Stunden vorbei. Alle Judoka sind erschöpft, aber zufrieden. Die nächste Gürtelprüfung und der nächste Wettkampf können kommen – dafür trainieren die JSC-Jugendlichen natürlich auch, so viel Ehrgeiz muss sein.



Am Anzug: Jana Thiel (l.) und Paula Lensing nehmen Kampfposition ein.



In der Luft: Janina Fischer wirft ihre große Schwester Irina auf die Matte.



Am Rande: Trainer Andreas Meusel schaut den Jugendlichen zu.

NACHGEFRAGT ...

... bei **SENOUSSI KABA**, Sportmediziner und betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Niedersachsen, wo er auch Judosportler behandelt und berät.



„Niederlagen sind ein Ansporn“

Herr Kaba, warum ist Judo gerade für Jugendliche im Alter zwischen zwölf und 15 Jahren eine geeignete Sportart?

Judo ist nicht bloß eine Sportart, sondern eine Lebenseinstellung. Gerade in der Pubertät, in der sich der Körper stark verändert und die Koordinationsfähigkeit noch formbar ist, lernen Jugendliche durch Training ihren Körper besser kennen. Außerdem werden Werte vermittelt, die sie von den Eltern nicht mehr annehmen, weil sie selbstständiger werden.

Welche Sportarten eignen sich noch in diesem Alter?

Jugendlichen steht prinzipiell jede Sportart offen. Für keine Sportart ist es in diesem Alter zu spät, um einzusteigen. Ich kann von keiner Sportart abraten und Jugendliche nur ermuntern, neue Sportarten auszuprobieren.

Was sollten Eltern beachten, die ihr Kind in einem Judosportverein anmelden?

Ich empfehle in jedem Fall einen Gesundheitscheck bei einem Arzt, bevor Jugendliche beginnen, Sport zu treiben. Es ist beruhigend zu wissen, dass das Herz belastbar ist.

Jugendliche in der Pubertät verlieren tendenziell das Interesse am Sport. Wie können Eltern und Sportvereine motivieren, Judo zu machen?

Die Teilnahme an Wettkämpfen sollte in jedem Fall gefördert werden. Erfolgserlebnisse motivieren. Niederlagen sind ein Ansporn, es das nächste Mal besser zu machen. Jugendliche betreiben Sport häufig aufgrund von sozialen Kontakten, daher kann eine Gruppendynamik durch gemeinsame außersportliche Aktivitäten erzeugt werden.

Wie hoch ist das Verletzungsrisiko beim Judo?

Generell gibt es bei jeder Sportart ein gewisses Verletzungsrisiko. Auch beim Judo sind Verletzungen nicht ausgeschlossen, da der Körperkontakt sehr eng ist. Das Risiko, sich zu verletzen, ist aber in keinem Fall größer als beim Fußball oder Handball.

Kann Judotraining zur Gewaltprävention beitragen?

Ja, weil jeder Judoka weiß, dass der Kampf auf die Matte gehört und nicht auf die Straße. Judo vermittelt den disziplinierten Kampf nach Regeln, auf den Judopartner einzugehen und nicht, ihn zu verletzen.

Interview: Nina Lutz

Bewegung macht glücklich – und ist entscheidend für eine gesunde Entwicklung. In jedem Alter, besonders aber für Kinder und Jugendliche. In unserer sechsteiligen Serie zeigen wir, was Jungen und Mädchen zwischen null und 18 Jahren alles können. Und wir erklären, worauf Eltern achten sollten, bevor es in einen Verein geht. Damit der Nachwuchs erst gar nicht in die Trägheitsfalle gerät.

Teamgeist

Tarzan hat ausgesiedelt. Früher wurde Peter Carsten so genannt, doch mit diesem „halbfertigen Bodybuilder“ mag er nicht mehr verglichen werden. Nein, Peter Carsten wird heute Tim gerufen in den TKKG-Büchern von Rolf Kalmuczak, der unter dem Pseudonym Stefan Wolf schreibt.

Logisch, dass Tim der Boss der Bande mit Karl, Klößchen und Gaby ist. Keiner vereint Cleverness so mit Fitness wie er; Tim ist ein Athlet, 14 Jahre alt und Schüler der 9b der Internatsschule. Er liebt Kampfsport wie Judo und Karate, beweist sich als Volleyball- und Leichtathletiktalent und geht keinem Abenteuer aus dem Weg. Im Gegenteil, er und seine Freunde nehmen es mit Bankräu-

LESESPORT



Wie bewegen sich eigentlich kleine Helden? Wir haben in Kinderbüchern nachgeschlagen.

bern und Hundeleitern ebenso auf wie mit Fußball-Hooligans und Mambas.

Kopf und Kragen riskieren TKKG immer wieder, vor allem Draufgänger Tim zieht alle mit.

Etwas Karl, der „Computer“ genannt wird, weil er ein Gedächtnis hat, aus dem man Informationen abrufen kann wie von einer Festplatte. Der 14-Jährige wirkt schlaksig und fast magersüchtig, weshalb er Sport meidet. Seine Stärke ist die Intelligenz, mit Mathematik und Physik hilft er den Nachwuchsdetektiven häufig aus der Klemme. Zur Viererbande gehört auch Klößchen, der Willi Sauerlich heißt, aber so viel Schokolade nascht, dass er aussieht, wie es sein Spitzname vermuten lässt. Klößchen ist pffiffig und gutmütig – wie Gaby. Gabriele Glockner, nie um einen lockeren Spruch verlegen, liebt Tiere und Schwimmen, besonders Rückenschwimmen.

Was die vier verbindet? Auf den ersten Blick scheinen die Schulkameraden wenig gemein zu haben, doch ihre Abenteuerlust und ihr Ermittlerinstinkt schweißen sie zusammen. Gemeinsam setzen sie sich für Gerechtigkeit, für Schwächere, für den Tierschutz ein – nicht immer mit legalen Mitteln, aber immer mit Erfolg. Gefahren überstehen sie vor allem deshalb, weil jeder sein Können einbringt. So zeigen TKKG, wie ein perfektes Team funktioniert.

Mittlerweile gibt es 107 gebundene TKKG-Bände. Sie erscheinen im Verlag cbj und kosten jeweils 7,50 Euro.

BUCHTIPPS

Reinhard Ketelhut: „Kinder – Judo. Ein fröhliches Lehrbuch für Jungen und Mädchen“. Verlag Weimann, 91 Seiten, ISBN: 3-878-92011-3, 8,80 Euro.

Eine gute Einführung in den Judo – vor allem für Kinder, die Judo lernen und mehr über die Kampfsportart erfahren möchten.

Andreas Schäfer: „Richtig Judo“. Verlag Blv Buchverlag, 128 Seiten, ISBN: 3-835-40080-0, 12,95 Euro.

„Richtig Judo“ stellt die Grundlagen des Sports vor; alle Techniken im Zweikampf sind fotografiert und genau erklärt. Das Buch zeigt auch die neueren Techniken, die in der praxisbezogenen Gürtelprüfung des Deutschen Judo-Bundes gefordert werden.

Neil Ohlenkamp: „Meisterliches Judo“. Pietsch Verlag, 159 Seiten, ISBN: 3-613-50503-7, 24,90 Euro.

Historische, ethische und methodische Aspekte des Judotraining sowie fortgeschrittene Technikprinzipien sind hier erwähnt. Mit Fotoserien werden komplexe Würfe, Hebel-, Würge- und Festhaltegriffe detailliert und nachvollziehbar erklärt. Der Anhang bietet zudem ein Glossar, Techniktabellen und Hinweise zu Regelwerken. „Meisterliches Judo“ richtet sich vor allem an fortgeschrittene Judoka, aber auch an alle stilübergreifend interessierten Kampfsportler.