

O-goshi mit dem Profi

Das erste Mal Judo – Eine Reportage

VON ANDREAS ZÜNDT

Pünktlich um kurz vor halb acht stehe ich vor der Turnhalle der Grundschule Süd in Königsbrunn, um am Erwachsenentraining im Judo teilzunehmen. Mein Selbstvertrauen ist gewaltig, bringe ich doch mit etwas über 90 Kilogramm ein recht ordentliches Kampfgewicht mit. Die muss erst einmal jemand zu Fall bringen, denke ich mir und gebe mich in die Umkleidekabine.

Die Begrüßung ist herzlich, die Sportler des TSV Königsbrunn bunt gemischt: Ob groß, ob klein, ob stämmig oder schlank, Judo scheint für jede körperliche Statur geeignet zu sein. Eines jedoch verbindet die Athleten und versetzt meiner Zuversicht noch vor Beginn des Trainings einen kräftigen Dämpfer: Sie alle haben einen Händedruck, der an die Kraft eines Schraubstocks erinnert.

„Du scheinst ja recht fit zu sein“, begrüßt mich Trainer Heinrich Schäfer. Die Erfolgsliste des 54-Jährigen im Wettkampfsport ist beeindruckend: In seiner fast vier Jahrzehnte umfassenden Judo-Karriere war der achtfache deutsche Meister lange Zeit im Nationalkader aktiv und erreichte jüngst den dritten Platz bei den Europameisterschaften in der Ü30-Klasse.

Training in kleiner Besetzung

„Bei der Gymnastik kannst du sicher mitmachen“, entscheidet der Hühne mit einem beunruhigenden Lächeln auf den Lippen und fügt hinzu: „Ich sag’ dir dann Bescheid, wenn’s gefährlich wird.“ Ein flaes Gefühl beschleicht mich.

Wenige Minuten später finde ich mich eingekleidet in eine knöchellange weiße Baumwollhose und eine halblange weiße Baumwolljacke, das Judo-Gi, in der mit Matten ausgelegten Sporthalle wieder. Der weiße Gürtel weist mich als Anfänger aus. Insgesamt 16 Judoka, darunter auch zwei Frauen, stehen in Reih und Glied ihrem Trainer gegenüber. „Normalerweise sind es deutlich mehr“, erklärt mir später Wolfgang Schmied, Abteilungsleiter

beim TSV. „Da aber am Samstag Wettkämpfe in der Bayernliga stattfinden und zurzeit auch einige Mitglieder erkrankt sind, trainieren wir heute in kleiner Besetzung.“

Nach einer kurzen Begrüßung beginnt schließlich die „Gymnastik“: Zunächst steht ein kleiner Dauerlauf auf dem Programm, gefolgt von einigen Kraftübungen. In wenigen Minuten rinnt mir der Schweiß von der Stirn – übrigens als Einzigem der Gruppe.

Übung macht den Meister

Anschließend heißt es, sich mit Roll- und Fallübungen auf die Übungskämpfe, die sogenannten Randori, vorzubereiten. Purzelbäume quer durch die Halle? Das kann ja nicht so schwer sein. Während die geübten Judoka bereits zum zweiten und dritten Mal die Halle durchrollen, torkle ich schon nach dem dritten Überschlag völlig orientierungslos über die Matte. „Bei regelmäßiger Übung gewöhnt sich der Kreislauf daran und man gewinnt einen hervorragenden Gleichgewichtssinn“, beruhigt mich Heini, ein Grinsen kann er sich jedoch nicht verkneifen.

Als Nächstes soll die Wurftechnik, das Einmaleins des Judo, geschult werden. Mein Übungspartner, Martin Schmied, betreibt den Sport bereits seit mehr als 30 Jahren. „Versuch mal, mich festzuhalten“, weist er mich an und ich komme seiner Aufforderung mit aller Kraft nach. Einen Moment später liege ich der Länge nach auf der Matte. „Judo ist wohl die effektivste Kampfsportart, die es gibt“, erklärt Martin. „Mit einer guten Technik kann man ohne großen Kraftaufwand selbst den stärksten und schwersten Gegner bezwingen.“

Mit viel Mühe und Geduld bringt mir mein Lehrer den „O-goshi“, den großen Hüftwurf bei, den selbst ich als Grobmotoriker nach einigen Versuchen hinbekomme. „Bei uns trainiert der Schwarzgurt mit dem Anfänger, der Dicke mit dem Dünnen, der Große mit dem Kleinen“, betont Heini. Der Lerneffekt ist dadurch enorm, da man sich per-



Schnelligkeit, Kraft und Präzision sind entscheidend im Judo. Die Judoka des TSV Königsbrunn beherrschen dies hervorragend. Foto: Andreas Zündt

manent an veränderte Gegebenheiten anpassen muss.“

Während die Judoka sich eine weitere Stunde im Randori bekommen“, weiß Wolfgang Schmied. „Außerdem fördert es die Fitness und die Motorik.“ Vielleicht ist es ja auch für mich noch nicht zu spät, denn Spaß gemacht hat es auf jeden Fall.

➔ Mehr Infos im Internet
www.koe-judo.de

DIE TRAININGSZEITEN

Die Judoka des TSV Königsbrunn trainieren jeweils Montag und Donnerstag in der Turnhalle der Grundschule Süd. Kinder zwischen sieben und elf Jahren treffen sich von 17 bis 18 Uhr, die Zehn- bis 15-jährigen von 18 bis 19 Uhr, Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene von 19.30 bis 21.15 Uhr. Für Kinder bis sieben Jahre steht montags von 17 bis 18 Uhr eine spezielle „Mini“-Gruppe zur Verfügung.

KURZ GEMELDET

Königstherme wird modernisiert

Fleißig gearbeitet wird derzeit in der Königstherme in Königsbrunn: Durch umfassende Modernisierungsmaßnahmen soll das Erholungsbad für Gäste noch ansprechender werden. „Mit großflächigen Fliesen und Trennwänden aus Glas werden etwa die Duschbereiche künftig heller und großzügiger wirken“, erklärt Markus Bloching, der neue Generalmanager für Königstherme und Titania-Therme in Neusäß. Bis zu den Osterferien sollen wieder beide Dusch- und Sanitärbereiche benutzbar sein, das Kinderland noch vor den Faschingsferien in neuem Glanz erstrahlen. Den Namen dafür dürfen dann Königsbrunner Kindergartenkinder in einem Wettbewerb vorschlagen.

Jugendliche organisieren Fotoausstellung

In Zusammenarbeit mit der Streetwork Schwabmünchen haben Jugendliche aus Königsbrunn, Bobingen, Welden und Schwabmünchen die Fotoausstellung „Einmaliger Auslöser“ organisiert. Die Bilder entstanden in alltäglichen Situationen, etwa auf der Straße, am See oder beim Einkaufen, und thematisieren die Frage: „Was macht dich aus – warum bist du einmalig?“ Dabei geht es nicht nur um Party, sondern auch um innere Werte und Sozialkompetenzen. Das Ergebnis ist noch bis Freitag, 20. Februar zu den üblichen Öffnungszeiten in der Kreissparkasse, Marktstraße 1, zu sehen.

Büro- und EDV-Bedarf
Schulbedarf
Schreibgeräte
Copyshop
Künstlerbedarf
Papeteriewaren

K + G
Kutscher + Gehr
Königsbrunn • Haunstetter Straße 85 1/2 • Tel. 08231/90540 • Fax 08231/90542