

So stark macht der sanfte Weg

Beim Judo-Team Hannover lernt der Nachwuchs mehr als nur Kampfsport

VON MICHAEL LANGE

HANNOVER. Was Judo ist, weiß doch jeder. Oder? „Judo ist der sanfte Weg ...“, sagt Fabio Fischer und grinst, „... zu blauen Flecken.“

Fabio weiß, wovon er spricht: Er sitzt im Judoanzug auf einer Holzbank in der Judohalle im Sportleistungszentrum und wartet auf den Trainingsbeginn. Das mit dem „sanften Weg“ hat er korrekt übersetzt aus dem Japanischen, das mit den blauen Flecken ist eher Fabians persönliche Erfahrung mit dem Kampfsport.

Judo, auch das weiß ja praktisch jeder, wurde in Japan entwickelt, und so kommt einem manches ziemlich japanisch vor hier im „Dojo“, der Judohalle, im SLZ. Etwa die Sprüche an der Wand – eine Auswahl findet sich rechts als „zehn Gebote“. Der Sinn der aufmunternden Weisheiten: „Die dienen der Motivation“, erklärt Trainer Detlef Knorrek. Auch die Begrüßung der vielleicht 20-köpfigen Trainingsgruppe, Mädchen und Jungen gemischt, könnte man sich so auch in einem „Dojo“ in Tokio vorstellen. Athleten und Trainer hocken im „Zazen“, im Judositz, in zwei Reihen einander gegenüber und verneigen sich voreinander.

Und dann wird trainiert – und das höflich-japanische, harmonisch-philosophische Element geht ein bisschen unter. Das liegt etwa an der zupackenden Art, mit der die erst neunjährige Anna Monta Olek eine ihrer Lieblingstechniken am gleichaltrigen Jasper Wellnitz (9) ausprobiert – einen „Harai-goshi“, also einen Hüftfeger, bei dem Jasper ganz schön durch die Luft gewirbelt wird. „Ich finde Kampfsport einfach gut“, sagt Anna hinterher ganz begeistert. Laila Göbel ist zehn Jahre jung und weiß, was Judo für Vorteile bringt: „Es macht stark, und man kann sich wehren, wenn einer angreift.“

Anna, Laila und Jasper gehören zum Judo-Team Hannover – und sind bereits sehr erfolgreich. Das hat durchaus Tradition in diesem Verein: Das Judo-Team feiert in diesem Jahr 25-jähriges Bestehen und hat in dieser Zeit reichlich Erfolge bei deutschen und internationalen Meisterschaften gesammelt. Auch deshalb hat es seine sportliche Heimat im Olympiastützpunkt, wo einige der besten Judoka Deutschlands üben, beispielsweise Olympiakandidat Dimitri Peters. Oder Annika Heise, die am Sonntag Dritte bei den deutschen Meisterschaften wurde – sie ist eine der Trainerinnen. Für die Kinder ist der Umgang mit der Judo-Prominenz ganz normal: „Die wissen über-

ben Jahren gibt es Wettkämpfe, und die Mädchen, die weibliche U 11, sind richtig gut: „Die haben in der Region alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt“, berichtet Knorrek, „die können schon richtig Judo.“ Für Laila und Anna gab es sogar schon erste internationale Erfolge: Sie gewannen in ihren Gewichtsklassen bei den „Bremen Open“, dem größten Turnier in Norddeutschland. Jasper, Annas Übungspartner, wurde da immerhin Dritter. Die Erfolge sind kein Zufall, denn die Trainer vom Judo-Team legen großen Wert auf eine umfassende körperliche Ausbildung. Sie gehen mit den Kindern beispielsweise gern ein Stockwerk höher im SLZ – dort, wo die Turner ihre Halle haben. „Unsere Kinder können alle relativ gut turnen“, sagt Knorrek. Das hilft, wie Laila und Anna später beweisen. Sie machen den „Tai-otoshi“ vor, mit dem Laila in der Schule mal einen Jungen überrascht hat, der sie schlagen wollte. Tai-otoshi heißt „Körpersturz“, und diese Technik sieht so gar nicht japanisch-höflich aus. Der böse Junge, berichtet Laila, „hat dann nicht mehr weitergemacht“.

NP Junior
Die junge Sportseite

Zehn Gebote

Ich habe keine Angst - nur Respekt!

Schmerz ist Schwäche, die den Körper verlässt

Was einen nicht umbringt, macht einen noch härter.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Das Leben ist hart, aber ich bin härter.

Besiegt ist nur, wer sich geschlagen gibt.

Was sagen die Gürtel ?

Es gibt zwei verschiedene Arten von Gürteln: die Schülergürtel (Kyu) und die Meistergürtel (Dan). Die Schülergürtel sind in neun Grade eingeteilt, Anfänger erhalten einen weißen Gürtel. Für jeden Gürtel muss man eine Prüfung ablegen. Der höchste Schülergürtel ist braun. Anna, Laila und

Jasper haben den orangefarbenen Gürtel – den 5. Kyu. Die Meistergürtel sind bis zum 5. Dan schwarz, die höheren Grade bis zum 10. Dan sind rot-weiß oder rot und sehr selten – sie werden verliehen. Detlef Knorrek hat den 5. Dan erreicht – das bedeutet die höchste Technikbeherrschung.

UMWERFEND: Anna Monta Olek führt mit Jasper Wellnitz einen Harai-goshi vor – Jasper wird durch den Hüftfeger mächtig durch die Luft gewirbelt.

Fotos: Petrow

