



JUDO-ABTEILUNG KUZUSHI BAD SCHWARTAU

## „Danke, dass ich hier üben darf“

Es ist ganz ruhig in der Willi-Bull-Halle in Bad Schwartau an diesem Dienstagnachmittag, zumindest in diesem Moment. 20 Kinder zwischen fünf und zehn Jahren sitzen in einer Reihe auf der Matte, sie haben ihre Augen geschlossen und konzentrieren sich. Dann ertönt ein „Rei“ und alle Kinder verbeugen sich zum Trainer, der vor ihnen sitzt; der Trainer verbeugt sich zu den Kindern. Das Kommando Rei ist eine Höflichkeitsgeste, die aus dem Japanischen kommt (Japan ist das Mutterland des Judoports) und bedeutet so viel wie „Danke, dass ich hier üben darf“.

„Diese Verbeugung steht jeweils am Anfang und am Ende einer Trainingseinheit beim Judo“, erläutert der Trainer Andreas Schneider, „die Judoka sollen sich auf das bevorstehende Training einstellen und zum Abschluss des Trainings das Geübte und Gelernte noch einmal rekapitulieren.“ Andreas Schneider ist Trainer bei Kuzushi Bad Schwartau und leitet dienstags von 16 bis 17.30 Uhr das Judo-Training in der Willi-Bull-Halle.

Mit der Ruhe ist es nach dem Angrüßen schlagartig vorbei; die Kinder toben bei verschiedenen Spielen über die Matte, um sich für das bevorstehende Judo-Training aufzuwärmen.

Judo ist eine asiatische Kampfsportart und bedeutet wörtlich



übersetzt „Sanfter Weg“ (Ju = sanft, edel Do = Weg). Als Begründer des Judo gilt Jigoro Kano (1860 - 1938), er entwickelte es aus dem damaligen Jiu-Jitsu, in dem er alle gefährlichen Techniken, wie z.B. Schläge und Tritte entfernte. Das heutige Judo basiert auf ca. 40 Wurftechniken. Hinzu kommen Haltetechniken, um den Partner nach einem Wurf

am Boden zu fixieren und später auch Würge- und Hebeltechniken (im Jugend bzw. Erwachsenenbereich), um eine Aufgabe des Partners im Kampf zu erzwingen.

Zurück zum Geschehen auf der Matte: Nach der Erwärmung steht erst einmal die „Fallschule“, also das Üben der Judorolle vorwärts und der Falltechniken

seitwärts und rückwärts auf dem Programm.

„Ohne eine ordentliche Fallschule geht im Judo gar nichts“, stellt Andreas Schneider fest, „nur so ist man vorbereitet, um später auch die verschiedenen Würfe ausführen zu können, ohne sich und den Partner zu verletzen“. Für die ganz Kleinen unter den Kindern ist dies eine echte

Herausforderung, denn auch diese Übungen erfordern neben viel Körperbeherrschung und Konzentration auch Mut. Nach einigen Anläufen und Hilfestellung durch die Judotrainer, schaffen es aber bald alle, die Techniken zu demonstrieren. Nach wenigen Minuten sind wirklich alle warm und das Training kann mit dem Üben einer Wurftechnik weitergehen.

Mit großen Augen bestaunen die Judo-Kids, wie Andreas Schneider seinen Co-Trainer Corwin Rudnick, der nahezu zwei Köpfe größer und deutlich schwerer ist, fast spielerisch über seine Schulter wirft. Er benutzt dafür einen Schulterwurf (Seoi-Nage), mit dem der Partner in hohem Bogen auf seinen Rücken geworfen wird und mit einem lauten Knall landet. Natürlich hat sich Corwin dabei nicht verletzt, denn der Knall ist ein Zeichen dafür, dass er die Judofallübung beherrscht und durch das Abschlagen mit dem Arm die Wucht des Wurfs ausgleichen kann. Nun sind die kleinen Judoka selbst an der Reihe, sich mit diesem Wurf auszuprobieren. Nicht immer klappt es sofort, aber im Verlauf der Übung werden alle besser und die Würfe spektakulärer. Die Eltern, die am Rand zuschauen machen große Augen und sind begeistert darüber, was die Kleinen können und sich trauen.

Zur Auflockerung gibt es zwischendurch ein kleines Spiel, „Schildkrötenfänger“, in dem die Kinder ihre Trainingspartner einfangen und am besten schon mit einer Judotechnik auf den Rücken drehen müssen.

Auf das Kommando des Trainers setzen sich die Kinder dann wieder in eine Reihe am Mattenrand und warten auf die nächste Übung. Diesmal soll die eben erlernte Wurftechnik in einem kleinen Übungskampf („Randori“) ausprobiert werden. Nachdem alle Kinder einen Partner haben, beginnt der kleine Kampf mit dem japanischen Kommando „Hajime“ („Kämpf“) und alle strengen sich ungemein an, ihren Partner umzuwerfen und am Boden festzuhalten. Mit „Mate“ („Stopp“) beendet Andreas Schneider dann diesen Kampf, die Partner wechseln und ein neuer Übungskampf beginnt.

Am Ende steht wieder ein Verbeugung zum Partner und schließlich das Abgrüßen mit „Rei“, nachdem alle ihre Judoanzüge wieder geordnet und sich gesetzt haben.

## KONTAKT

Weitere Informationen über die Judo-Abteilung Kuzushi im SV Olympia Bad Schwartau gibt es direkt bei Andreas Schneider  
Telefon 0451/290 07 33  
oder auf der Homepage [www.kuzushi.de](http://www.kuzushi.de)

Kuzushi Bad Schwartau, gegründet in den 70er-Jahren, ist ein familienorientierter Verein mit derzeit ca. 120 Mitgliedern, in dem ausschließlich Judo betrieben wird. Auch wenn in all den Jahren schon zahlreiche Landesmeister, Norddeutsche Meister und auch schon ein Deutscher Meister aus den Reihen von Kuzushi Bad Schwartau hervorgebracht wurde, liegt das Hauptaugenmerk darauf, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen neben dem eigentlichen Trainingsbetrieb, auch ein aktives, familiäres und damit geborgenes Vereinsleben zu bieten. Es soll bereits den Jüngsten die Freude an der Bewegung durch den Judosport spielerisch vermittelt werden, und so haben bereits Dreijährige in einer speziellen Gruppe (freitags 16 Uhr in der Papenmoorhalle) die Möglichkeit erste „Mattenluft“ zu schnuppern. Vergleichbar dem Kinderturnen werden Koordination, Konzentration und auch Körperspannung geschult.

Respekt vor dem Partner und Höflichkeit auf der Matte sind



wesentliche Merkmale des Judo, das sich so deutlich von anderen Sportarten unterscheidet. Jeder Judoka achtet darauf, dass er seinen Partner unterstützt und ihm auch im Wurf Hilfestellung leistet. Selbstverständlich wird weder geschubst noch geschlagen, auch wenn die Kinder hin und wieder einmal an die Regeln erinnert werden müssen...

„Wir erleben es immer wieder, dass Kinder, die uns als „schwierig“ von den Eltern vorgestellt werden, nach kurzer Zeit konzentriert mitarbeiten und sich gut an die Regeln halten können“, weiß Andreas Schneider aus seiner langjährigen Trainererfahrung zu berichten. Daher wird Judo auch häufig von Ärzten als geeignete Sportart für Kinder mit Hyperaktivität (z.B. ADS, ADHS) empfohlen. An den Regeln und

Umgangsformen des Judo können sich diese Kinder besser orientieren.

Direkt im Anschluss an die Anfängergruppe geht es auf der Matte schon mit der Wettkampfgruppe der Jugendlichen weiter. Unter Leitung des ehemaligen Bundesligakämpfers Thorsten Weber stehen hier wettkampfrelevante Techniken, Kraft und Ausdauer im Vordergrund. „Anders als im Anfängertraining, wird hier mehr an der Spezialtechnik des Einzelnen gefeilt“, erläutert Thorsten Weber, der für den Judoverband Schleswig-Holstein auch als Landestrainer für die Männer und Junioren U20 zuständig ist. Die Fortgeschritten messen sich erfolgreich auf diversen Meisterschaften, ohne dass ein unnötiger Leistungsdruck aufgebaut wird. „Die Kids sollen vorrangig Spaß am

nur für die Kinder als Einstieg in eine technische Sportart interessant, auch für ältere Semester bietet Judo als Ganzkörpersportart eine gute Möglichkeit, die allgemeine Fitness zu verbessern, um so manchem „Zipperlein“ vorzubeugen.

Es bedarf sicher einer gewissen Überwindung, sich als Erwachsener dem Fallen und Geworfenwerden auszusetzen. Der Einstieg erfolgt aber sachte und natürlich unter fachkundiger Anleitung, so dass niemand fürchten muss, sich zu verletzen. Die Erwachsenen treffen sich freitags von 17.30 bis 19 Uhr in der Papenmoorhalle. Auch hier sind Neuzugänge und/oder Wiedereinsteiger



Judo und der Bewegung haben“, beschreibt Jugendwart Andreas Schneider, „Leistungsdruck haben sie in der Schule meistens genug.“

In den letzten zwei Jahren hat sich auch die Erwachsenen-Gruppe von Kuzushi Bad Schwartau weiterentwickelt, so haben neben Neueinsteigern (meistens Eltern von Judokindern) auch einige Ehemalige wieder den Weg auf die Judomatte gefunden. Judo ist nicht

jederzeit willkommen.

Abgerundet wird das Vereinsleben bei Kuzushi durch zahlreiche gemeinsame Aktionen wie z.B. Zeltlager, Sommerfeste, Grillnachmittage, Weihnachtsfeiern, Schwimmbadbesuche, Bowling, Wasserski oder die Ausrichtung von Meisterschaften... und getreu unserem Motto als familienorientierter Verein, sind bei vielen dieser Aktionen Eltern, Partner oder Geschwister mit von der Partie. ■

## Hier könnten SIE stehen!

Möchten Sie Ihren Verein kostenlos einer breiten Öffentlichkeit vorstellen? Dann schicken Sie uns Ihre selbst verfassten, druckfertigen Texte (Word-Dokumente) und Ihre selbstgemachten Bilder (mindestens 200 dpi im JPG-Format) und mailen Sie dieses Material an: [\[abend@LN-Luebeck.de\]\(mailto:abend@LN-Luebeck.de\). Das Layout macht die Wochenspiegel-Redaktion für Sie.](mailto:Wochenspiegel-am-Sonn-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0451 - 144 17 81.

Die Wochenspiegel-Redaktion ist für den Inhalt dieser „Vereins-Portrait“-Seite nicht verantwortlich. ■