Mokuso heißt „koin Mucks“

Bei den Judobären können schon Fünf- und Sechsjährige die Grundwerte des Judosports lernen

NÜRTINGEN. Seit etwas mehr als einem Jahr gibt es in Nürtingen die Judobären. Der Judoverein ist vom Erfolg dieser Gruppe für Kinder im Alter von fünf und sechs Jahren selbst überrascht. Rund 40 Judobären rollen, hüpfen, fallen und kämpfen freitags in der Mörikehalle und lernen ganz nebenbei die Grundwerte des Judosports kennen.

HEIKE WEIS

Rollen, hüpfen, fallen, kämpfen: Die Judobären sind mit Begeisterung dabei. hw

Zuweilen geht es turbulent zu beim Training der Judobären. Aber wenn Trainer Ralf Klaschka mit mächtiger Stimme „mokuso“ ruft, wissen alle, jetzt ist Ruhe angesagt. Seinen jüngsten Schützlingen hat er die Aufforderung zur Konzentration nämlich so erklärt: „mokuso heißt: koin Mucks“. Und noch mehr Kommandos haben die Fünf- und Sechsjährigen bereits nach kürzester Zeit gelernt: Bei „sasae“ wird in Reih und Glied abgekniet, bei „rei“ verbeugen sich alle gemeinsam. Zwischendurch sorgt Klaschka mit „mate“ für Ordnung, dem Kommando zur Kampfunterbrechung.

Aber natürlich stehen nicht die Kommandos im Vordergrund, sondern die Bewegung. „Wir haben gemerkt, dass Eltern heutzutage schon sehr frühzeitig den Bewegungsdrang ihrer Kinder in eine bestimmte Richtung lenken wollen“, sagt Klaschka, der gleichzeitig Zweiter Vorsitzender des Judovereins Nürtingen ist: „Diese Tatsache wollten wir auch für unsere eigene Nachwuchsarbeit nützen. Je früher Kinder in einen Verein integriert werden, desto enger die Bindung.“ Auch der Deutsche Judobund sei nach einer Untersuchung zu dieser Erkenntnis gelangt, denn bei rückläufigen Geburtenzahlen bleibe die Zahl der Judovereine ja gleich. „Früher war man der Meinung, dass Kinder erst mit sieben oder acht Jahren alt genug sind, um genügend Körperbeherrschung für den Judosport zu besitzen. Heute wissen wir, dass Kinder ab fünf Jahren spielerisch an den Sport herangeführt werden können“, so Klaschka.

Der Erfolg gibt ihm recht: Schon bei der Gründung im Herbst 2006 kamen 20 Kinder zu den Judobären, seit September 2007 sind es 40 aus der ganzen Region. Denn noch gibt es sehr wenige Vereine, die Kampfsportarten bereits für diese Altersgruppe anbieten, die Nachfrage dagegen wächst. Was die Verantwortlichen aber selbst erstaunt, ist die kaum vorhandene Fluktuation. Nach den zwölf Schnupperstunden sind fast alle Kinder in den Verein eingetreten und weiter mit sichtlicher Begeisterung dabei. Wie manche Eltern berichten, können Wochenendreisen frühestens nach dem Training am Freitagabend beginnen – beim Judo will man schließlich auf keinen Fall fehlen.

Dass der Verein seine selbst gestellte Aufgabe ernst nimmt, sieht man auf den ersten Blick. So stehen Ralf Klaschka jeweils drei weitere Trainer zur Seite, darunter die selbst in der Jugend sehr erfolgreichen Judoka Bettina Kittelberger und Laura Bürkle, außerdem Susanne Hofgärtner oder der in verschiedenen Altersgruppen tätige Jugendtrainer Sascha Todorovic.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden die Jungen und Mädchen auf die vier Trainer aufgeteilt und üben verschiedene Bewegungsabläufe allein und mit Partner, Kämpfe um Positionen und Gleichgewicht, Fall- und Grundtechniken bis hin zu Anwendungsaufgaben am Boden. Zwischendurch muss immer mal wieder ein Gürtel neu gebunden werden – eine nahezu unlösbare Aufgabe für Fünf- und Sechsjährige – und wer an unpassender Stelle aus der Reihe tanzt, wird auch mal zu fünf Kniebeugen oder Liegestützen verdonnert. Ganz offensichtlich lieben die Kinder „ihren Ralf“, aber sie haben auch gehörigen Respekt und wissen genau, wann er keinen Widerspruch duldet.

Am Ende des Trainings gibt es von Zeit zu Zeit einen besonderen Motivationsschub: Beherrscht ein Judobär eine bestimmte Übung, erhält er einen entsprechenden Aufkleber in seinen Kinderpass. Das gilt auch für die zehn Judo-Werte des Deutschen Judobundes wie zum Beispiel Höflichkeit, Respekt, Selbstbeherrschung oder Mut. Insgesamt 32 Felder gilt es so zu füllen, dann ist der große Moment gekommen: Der oder die kleine Judoka darf aufgrund der gezeigten Leistungen den weiß-gelben Gürtel (8. Kyu) tragen.

Im Vordergrund sieht Klaschka bei aller Technik aber die Freude an der Bewegung und die erzieherischen Werte. „Die Kinder lernen ihren Körper und gleichzeitig ihre Grenzen kennen. Je früher man den Umgang mit Spielregeln, Siegen und Niederlagen lernt, desto leichter kommt man durchs Leben. Beim Judo lernt man Fallen, aber auch Aufstehen und geht aus Niederlagen gestärkt hervor.“

Bericht über unsere Jüngsten, die Gruppe „Judobären“
(NTZ 27.02.2008)