

# NeckarFils **JOBS**.de

SPORT

## Der sanfte Weg wird zum Härtetest

18.08.2018, VON HORST JENNE —

Serie „Wir machen Sport“ (22): Judo ist viel mehr als Raufen – JV Nürtingen hat mit Anne Föllner eine Bundesligakämpferin in seinen Reihen



Brauner Hosengürtel statt fünftem Dan: Unser Mitarbeiter Horst Jenne (Zweiter von links) beim Training beim Judoverein Nürtingen.  
Foto: Just

„Ich will raufen und unter Starkstrom stehen. Wenn ich das nicht kann, fehlt mir etwas.“ Mit diesen Worten beschreibt Wolfgang Schmid, weshalb er Judo betreibt. Das 67 Jahre alte Urgestein des JV Nürtingen tobt auch heute noch wie ein Kind auf der Matte herum. Dass die japanische Kampfsportart aber viel mehr ist als Raufen, habe ich am eigenen Leib erfahren. Judo, wörtlich übersetzt der sanfte Weg, ist für mich zum Härtetest geworden. Denn das Erlernen der verschiedenen Techniken, angefangen mit dem gekonnten Fallen, erfordert volle Konzentration und viel Übung.

Als ich die Nürtinger Mörikehalle betrete, trainiert noch der Nachwuchs. 70 Prozent der 350 Mitglieder des JVN sind Kinder und Jugendliche. Auf diese große Zahl ist der Klub mächtig stolz. „Ich mache Judo, weil ich mich verteidigen will“, sagt die neunjährige Michelle Georg. Das mache ihr mehr Spaß als Tanzen und Leichtathletik, wo sie auch noch hingehet. Und dann erzählt sie, wie sie die Buben im Training aufs Kreuz legt. Sie hat schon an einigen Wettkämpfen teilgenommen und etliche Medaillen sowie Urkunden eingeheimst.

## „Der beste Sport der Welt“

Anne Föllner

Früh übt sich, wer eine Meisterin werden will. So wie Tanja Münzinger, die bisher erfolgreichste Athletin des JVN. Sie belegte 1996 den siebten Platz bei der Weltmeisterschaft in Makuhari/Japan, wurde 1993 Vize-Europameisterin und 1995 Deutsche Meisterin. Das heutige Aushängeschild heißt Anne Föllner. Die 22-Jährige startet im Halbschwergewicht (bis 70 Kilogramm) für den VfL Sindelfingen in der Bundesliga. Bei der Süddeutschen Meisterschaft in diesem Jahr schnappte sie sich Bronze. Die erste Männermannschaft aus Nürtingen kämpft in der Württembergliga um Punkte.

Bevor ich auf der Tatami genannten Judomatte kämpfen darf, muss ich erstmal Turnschuhe und Socken ausziehen. Nach dem Begrüßungsritual steht Warmmachen auf dem Programm. Das packe ich eigentlich ganz gut, denn die Übungen sind fast dieselben wie bei meiner wöchentlichen Gymnastikstunde. Anschließend scharft Hermann Schumayer die Anfänger um sich. Er ist seit 30 Jahren Trainer und zählt zusammen mit Helmut Fiedler (35 Jahre Coach) und Wolfgang Schmid (40 Jahre Coach) zu den Oldies des Vereins. Schumayer, von Beruf Kampfsporttrainer bei der Polizei Stuttgart, praktiziert mit uns Fallschule. Die Techniken, im Fachjargon Ukemi-waza, sollen bei Würfen vor allem empfindliche Körperstellen wie Kopf und Wirbelsäule schützen.

Zu den wichtigsten Bestandteilen zählt zum einen das Umleiten der Fallenergie über den rundgebeugten und angespannten Körper. Andererseits ist das Abschlagen mit der offenen Hand und dem Unterarm nötig. Dies dient zum Umleiten der Aufschlagsenergie und zur Verringerung der Fallgeschwindigkeit. Wir üben das Fallen rückwärts. Als Kind habe ich das mühelos beherrscht. Aber als reiferer Herr muss ich aufpassen, dass ich nicht aus der Rolle falle und mir wehtue. Noch schwieriger wird die nächste Aufgabe.

Schumayer demonstriert einen Hüftwurf, Koshi-waza. Er bringt das Gleichgewicht des Partners nach vorn, dreht mit einer Halbdrehung ein und schiebt die eigene Hüfte mehr oder weniger unter den Schwerpunkt des Trainingspartners. Durch Beinstreckung und Armzug wird der so fixierte Gegner dann über die Hüfte nach vorn geworfen. Bei ihm sieht das Ganze federleicht aus. Ich dagegen habe mit meinem Gegenüber Tobias Hunecken die größten Probleme. Erst nach mehrmaligen Versuchen und mit seiner gütigen Hilfe gelingt es mir, ihn auf die Matte zu werfen. Wenigstens ein Mini-Erfolgsereignis, auch wenn es dafür keinen Ippon (ganzer Punkt) gab.

Auf weitere Wurftechniken und den Bodenkampf verzichte ich großzügig. Da ist mir meine Gesundheit viel zu wertvoll. „Beim Judo gibt es 1000 Möglichkeiten, den Gegner zu besiegen“, weiß Schumayer. Eine davon ist der Würgegriff, von dem ich Gott sei Dank verschont werde. Dieser klingt brutal, führt jedoch selten zu Verletzungen. Bei einem Angriff auf die seitlich des Kehlkopfes verlaufenden Halsschlagadern wird durch Ausüben von Druck die Blutzirkulation behindert. Dies führt zu einer Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Dadurch tritt nach acht bis 14 Sekunden Bewusstlosigkeit ein.

Dem Angegriffenen bleibt im Wettkampf jedoch meist noch ausreichend Zeit, vorher seine Aufgabe zu signalisieren beziehungsweise der Kampfrichter bricht den Kampf beim Erkennen der Wirkung (Erschlaffung des Körpers, besonders der Beine) mit Ippon für den Würgenden ab. Der Griff muss dann sofort gelöst werden.

Trotz Würgegriff – für Anne Föllner ist Judo „der beste Sport der Welt“. Weil er nicht nur die körperliche Seite anspreche, sondern auch die geistige. Respekt, Fairness und Kameradschaft würden großgeschrieben, der Selbstwert könne durch Judo gesteigert werden. „Man lernt, mit Niederlagen umzugehen und aufzustehen, auch wenn's schmerzt. Das ist wichtig im Leben. Verhaltensgestörte Kinder kommen zu uns und machen in kürzester Zeit große Fortschritte“, meint die Bundesligakämpferin. Neben ihrem Biologie-Studium engagiert sie sich auch noch als Trainerin. Ihr Bruder Erik ist ebenfalls als Coach tätig. Mama Heide ist für den Finanzbereich und das Catering im JVN verantwortlich.

Seit zwölf Jahren führt Jörg Necker, ein ehemaliger erfolgreicher Judoka, den Verein an. „Wir sind mit unseren Leistungssportlern, unseren vielen Jugendlichen und einem Mitarbeiterkreis von 45 Leuten eine Bereicherung für die Stadt Nürtingen“, erklärt er mit breiter Brust. „Und, wie war’s?“, fragt er dann. „Aller Anfang ist eben schwer.“ Mit dieser Antwort ist für mich der sanfte Weg zu Ende. Ich werde keinen fünften Dan anstreben, sondern mich mit meinem braunen Hosengürtel begnügen. Aber ein bisschen angeben will ich schon mit meinen Erlebnissen. Das schwarze TShirt mit der Aufschrift „JV Nürtingen“ und dem japanischen Zeichen für Judo, das ich geschenkt bekommen habe, werde ich öfter zur Schau tragen.

