



Macht mich fit!

Ein Besuch im Talentzentrum der Judovereine des Kreises Aachen

Von Michaela Priemer

Eigentlich sollte der Arzt nur kurz die Schmerzen im völlig verrenkten Nacken verschwinden lassen. Den ganzen Tag am Schreibtisch zu sitzen, hinterlässt eben seine Spuren. Aber dann stellte er völlig unaufgefordert eine wahrhaft ungeheuerliche Diagnose: „Sie haben ein ganz schön schwaches Bindegewebe. Wie sieht's denn bei Ihnen mit Sport und Fitness aus?“ Ah, wie kann dieser Quacksalber eine Frau nur so ungeniert abwaschen? Diese Aussage hat ähnliche Qualitäten wie: „Schatz, hast Du zugenommen?“, oder: „Iss nicht so viel, sonst siehst Du bald aus wie Deine Mutter“.

Zugegeben: Dem Bus renne ich schon länger nicht mehr hinterher, zu wenige Erfolgserlebnisse in letzter Zeit. Und auch der Transport von Sprudelkästen in den vierten Stock wird lieber den männlichen Familienmitgliedern überlassen. Alles viel zu anstrengend. Vielleicht ist es wirklich an der Zeit, etwas für den Körper zu tun. „Macht mich fit!“, lautet die Ansage. Und helfen sollen die wohl zähesten aller Sportler: die Judo-Kämpfer.

Nun stehe ich also nach langer Zeit wieder in einer Sporthalle. Wenn schon fit werden, dann auch richtig, habe ich be-

schlossen, und mich nicht etwa für irgendeinen Anfänger-Hüpfkurs angemeldet, sondern für eine Trainingseinheit im Talentzentrum der Judovereine des Kreises Aachen, Karl-Kuck-Straße in Brand.

Das Licht ist eigentlich viel zu hell für die zu einem Schläfchen einladenden Matten, die den Hallenboden bedecken. Und auch die Bekleidung der Judoka erinnert an eine entspannende Freizeitbeschäftigung – den letzten Besuch in der Therme. Aber weit gefehlt.

Unter Einzelkämpfern

„Den ziehst Du jetzt erst mal aus“, begrüßt mich Kreistrainerin Martina Jung und deutet auf meinen schwarzen (Leder-) Gürtel, den ich extra um die Jogginghose geschlungen habe. Mit einem Blick, der keine Fragen offen lässt, reicht sie mir einen strahlend weißen Judoanzug, den Judogi.

Zehn Minuten später stehe ich in voller Montur und mit nun weißem Gürtel zwischen den 40 Nachwuchstalenten der U14- und U17-Kämpfer. „Moku-So“, schallt es zur Begrüßung durch die Halle. Und bevor ich mich fragen kann, was wohl als nächstes passiert, sausen die jungen Judoka los zum Warmmachen.

Während der Aufwärmrunden verliere ich Dank meines

extravaganten Laufstils und zur Belustigung der Kinder zum ersten Mal meinen Gürtel. Und auch sonst falle ich auf: „Du machst das total falsch“, lachen mich zwei Dreikäsehochs beim Koordinationstraining „Im Viereck hüpfen“ aus, und während mir schon das Wasser auf der Stirn steht, wispert das Mädels neben mir ihrer Kollegin zu: „Wenn das so weitergeht, werde ich nie warm.“ Dabei treiben die Trainer Markus Corsten und Patrick Haas, beide Bundesligatrainer, die jungen Sportler ordentlich an.

Wer im Judo an die Spitze will, muss hart trainieren. Teilweise stehen die Jugendlichen jeden Tag in der Halle; bauen im Fitnessstudio ihre Muskeln auf und joggen zum Ausdauertraining durch den Wald. Im Verein, in Landes- und Bundesleistungszentren und eben in jenem Talentzentrum wird an der Judokarriere gearbeitet. „Die Leistungszentren sind wichtig für die Weiterentwicklung unserer Nachwuchssportler“, weiß Martina Jung, selbst einst hoffnungsvolles Talent und Mitglied des Nationalkaders. „Hier treffen sich die Besten der Vereine, können auf hohem Niveau mit neuen Trainingspartnern üben und voneinander lernen.“ Judo ist ein Sport für Einzelkämpfer. Und trotzdem: Konkurrenten

sind die meisten nur während des dreiminütigen Kampfes.

Bereits nach einer guten halben Stunde Bewegung treibt es mich an den Hallenrand auf eine Bank. Dort hüpfte seit Beginn des Trainings Sabrina Schemmel auf einem Kasten auf und ab. „Ich bin an der Schulter verletzt“, erklärt die 15-jährige Westdeutsche Meisterin völlig außer Atem. Zwei Wochen Kampfpause wurden ihr verordnet. Während ich mich ausruhe, stärkt sie unaufhörlich die Beinmuskulatur. Sie möchte bei den Deutschen Meisterschaften wieder Vollgas geben.

Und auch andere stellen hohe Ansprüche an sich: Robert Westerkamp zum Beispiel. Er hat im vergangenen Jahr eini-





Fotos: Markus Schuldt

Der Sieg über Trainerin Martina Jung (liegend) blieb leider ein Traum. Im Judoleistungszentrum trainieren die Besten. Da hat Michaela Priemer (jubilierend) nur im gestellten Bild eine Chance.

fliegt. Nach dem Fall schmerzverkrümmt liegen zu bleiben, gestaltet sich leider problematisch; neben uns kämpfen Lars Entgens (14) und Jan Brankers (17), Sportler der Gewichtsklasse über 81 Kilo. Und das „Über“ sei bei diesen zwei Kraftpaketen betont; da sollte man schleunigst in Deckung gehen, um nicht zwischen die Fronten zu gera-

Wort. Aber Marei ist stolz und erhält lobende Worte von allem Seiten.

Mich hingegen lobt irgendwie niemand. Und mein Stolz ist kurzzeitig gebrochen. Wahrscheinlich sind es auch einige Knochen. Auf jeden Fall fühlt es sich so an. Und langsam werden die ersten Zweifel wach, ob die Idee, ausgerechnet im Judo-Leistungszentrum fit zu werden, eine so gute war. „Judo ist eben nicht einfach. Es

Lust, auf die Matte zu gehen?

Judo ist eine sehr facettenreiche Ganzkörpersportart. Gleichgewichtssinn, Koordination, Motorik, Ausdauer und Kraft werden gleichermaßen geschult.

Fast alle Judovereine bieten Kurse für Kinder ab 5 Jahren an.

ge Titel gesammelt und möchte als Deutscher und Internationaler Deutscher Meister auch an der U17-EM im Sommer teilnehmen. Doch das wird für den 15-Jährigen schwierig. „Bald muss ich in eine höhere Gewichtsklasse. Dort bis zur EM der beste Deutsche zu werden, ist fast unmöglich, und leider darf nur der Beste mit.“

Nach einer Verschnaufpause lerne ich Max Baczak kennen. Der Elfjährige ist Westdeutscher Meister, trägt also den höchsten Titel, den man in sei-

nem Alter erreichen kann. „Richtig süß sieht der aus“, denke ich noch – und spüre einen Augenblick später, wie ich mit einem lauten Knall auf die Matte fliege. Oh Gott, mein Rücken!

In der Hoffnung, Schlimmerem zu entgehen, flüchte ich Richtung Hallenrand – zu spät, die Trainerin hat mich erspäht und zieht mich zurück auf die Matten. Mitten im Gewühl sich balgender Paare werde ich in den Händen von Martina Jung zum Uke, also zu dem, der ständig durch die Luft

Auch Erwachsene können problemlos in den Sport einsteigen. Kurse für Anfänger werden in fast allen Vereinen gegeben.

Weitere Infos zu allen Aachener Judo-Vereinen und dem Talentzentrum: www.nwjuv.de, www.judokreis-aachen.de, www.hertha-walheim.de, www.judo-ac.com

ten. Die Alternative, die sich drei Meter weiter ergibt, ist auch nicht optimal. Hebel und Würger stehen beim Techniktraining auf dem Stundenplan.

Keinmal Ushi-Mata

Glücklicherweise lenkt Bundesligakämpferin Marei Richter (19) just am Höhepunkt meiner Schmerzerfahrung die Trainerin mit einer wichtigen Nachricht ab: „Soll ich Dir was sagen? Yuko zu Yuko gegen Robert! Aber keinmal Ushi-Mata gefallen.“ Ich verstehe kein

braucht viel Zeit und Erfahrung bis man hier mitmischen kann“, tröstet mich Markus Corsten. „Für Anfänger kommt zudem die Angst vor dem Fallen dazu.“

Wenn man aber einmal Lunte gerochen hat, scheint dieser Sport wirklich richtig Spaß zu machen. Das sieht man den Kindern und Jugendlichen deutlich an. Ich für meinen Teil werde es trotzdem erst einmal mit etwas anderem versuchen. Joggen vielleicht oder Walken oder einfach nur Spazierengehen. ■