

Der schwarze Gürtel ist ihr großes Ziel

Neugegründeter Judoclub will Angebot ausweiten – Bisher Kinder- und Erwachsenengruppe

■ DETTELBACH. Wer sich bei „O-Goshi“, „Ura-Nage“ oder „Uchi-Mata“ an die Speisekarte eines asiatischen Restaurants erinnert fühlt, irrt sich. Bei den fremd klingenden Worten handelt es sich um Würfe beim Judo. Mit der Gründung des Judoclubs Dettelbach e.V. können sich nun auch die Bewohner der Dettelbacher Umgebung gegenseitig auf die Matten werfen.

Es herrscht eine heitere Atmosphäre, als das Judo-Training in der Sporthalle der Dettelbacher Realschule beginnt. Einige Judosportler, genannt Judoka, binden noch schnell ihre weißen, gelben oder grünen Gürtel um die Hüften, so dass der typische weiße Anzug auch richtig zusammenhält.

Anschließend wird es ganz ruhig in der Halle, als Judotrainer Peter Leirich zur traditionellen Begrüßung ruft. Die Judoka stellen sich in einer Reihe auf und gehen anschließend in die Knie, um mit dem Kopf den Boden zu berühren. Der Ruf „Mokuso“ und das anschließende „Rei“ des ranghöchsten Schülers bedeutet für das Judo-Training: Jetzt geht es los.

Wer denkt, jetzt fliegen die

Fäuste oder Füße, hat eine falsche Vorstellung vom Judo. In dieser Sportart geht es eigentlich um etwas ganz anderes: Koordination, Muskelaufbau, Selbstbeherrschung, Mut, Ehrlichkeit, Höflichkeit und Respekt sind nur einige der zehn Grundprinzipien des Judo. Und diese wollen Peter und Monika Leirich vermitteln. Im März 2010 haben die beiden Judo begeisterten den Verein in Dettelbach gegründet. Ein Startkapital in diesem Sinne gab es nicht. Die beiden haben erst einmal aus ihrer eigenen Tasche die für das Training wichtigen Matten finanziert.

Der Judo ist schon lange die Leidenschaft der Leirichs. Peter Leirich betreibt den Sport seit 43 Jahren, hat in der Bundesliga gekämpft und ist heute noch Wettkampfrichter bei Bundesligakämpfen. Außerdem ist er Träger des schwarzen Gürtels (3. Dan). Seine Frau Monika betreibt Judo seit 1982.

Seit mehreren Wochen läuft nun das Training in der Halle und einige neugierige Anfänger und Fortgeschrittene haben sich in die Dettelbacher Sporthalle begeben, um sich dort in die Kunst des Judo einführen zu lassen. Zwei Gruppen sind es im

Moment. Zum einen die Erwachsenengruppe, die immer mittwochs trainiert, und die Kindergruppe, für Kinder von sechs bis zwölf, die am Dienstag übt. Die Erwachsenengruppe ist momentan noch bunt gemischt. Die 16 Fortgeschrittenen und Anfänger trainieren gemeinsam. Sobald sich mehr Mitglieder eingefunden haben, soll es zwei Erwachsenengruppen geben, um das Training individueller gestalten zu können.

Das Training beginnt mit dem spielerischen Aufwärmen, das gleichzeitig aber auch die Koordination schult. Anschließend folgen Übungen zur Fallschule, die Kunst des richtigen Fallens, ohne sich zu verletzen. Im weiteren Verlauf des Trainings werden außerdem verschiedene Wurf- oder Bodentechniken geübt.

Der Club will das Angebot an Trainingsmöglichkeiten noch ausweiten. Der Deutsche Judo-bund hat zusammen mit Pädagogen die Ausbildungsmetho-

de „Judo spielend lernen“ ins Leben gerufen. Mit diesem Trainingsprogramm sollen die Fünf- bis Siebenjährigen trainiert werden. Ab September soll ein Training für diese Altersgruppe angeboten werden. Geplant ist zudem, Judo als Schulsport im Rahmen der Aktion „Sport nach 1“ zu etablieren. Und auch bei Ferienpassaktionen sollen die Kinder die Möglichkeit haben, in den Sport zu schnuppern.

Gerade Kinder können in ihrer Entwicklung vom Judo profitieren. „Vor dem PC oder an der Spielkonsole lernen die Kinder nicht, mit ihrer Kraft umzugehen“, sagt Monika Leirich. Die Kinder und Jugendlichen wüssten heutzutage auch nicht mehr, welchen Schaden sie mit körperlicher Gewalt ihrem Gegenüber antun. Beim Judo lernen die Kinder, mit ihrer Kraft und Energie umzugehen.

Wer mit dem Judo anfängt, egal ob Erwachsener oder Kind, sollte sich wie in anderen Lebensbereichen auch, ein konkretes Ziel setzen. „Das Ziel soll-

te immer der schwarze Gürtel sein“, sagt Peter Leirich. Denn nur mit hohen Zielen vor Augen könne man sich auch motivieren, nach Höherem zu streben, und gebe sich nicht mit wenig zufrieden. Der schwarze Gürtel könne mit viel Fleiß schon innerhalb von acht Jahren erreicht werden.

Wer Interesse an dem Sport bekommen hat, kann beim Judo-Club Dettelbach auch erst einmal unverbindlich in das Training rein schnuppern. Die Kinder trainieren dienstags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr und die Erwachsenen mittwochs von 20 Uhr bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Realschule in Dettelbach. Die Halle befindet sich im gleichen Gebäude wie das Hallenbad. Als Ausrüstung genügen normale Sportklamotten für den Anfang.

Weitere Informationen zum Judosport in Dettelbach gibt's bei Monika Leirich, Tel. 0 93 24/9 95 81, in kurzer Zeit auch auf der Homepage www.judo-dettelbach.de. *sch*