

# Für „sanften Weg“ begeistern

**JUDO** Ingelheimer Verein will mit Bezirksturnier für Kinder Werbung für seinen Sport machen

Von Dennis Buchwald

**INGELHEIM.** Judo ist eine Sportart, von der jeder schon einmal gehört hat. Und doch wissen nur wenige, dass „der sanfte Weg“ – so die wörtliche Übersetzung aus dem Japanischen – viel mehr ist als nur ein Kampfsport. Das vermittelt auch der Judo-Club Ingelheim, der 1963 gegründet wurde und heute rund 200 Mitglieder zählt. Für Sonntag, 20. September, lädt der Rotweinstadt-Verein ab 10.30 Uhr zum Bezirksturnier für Kinder unter zwölf Jahren in die Sporthalle der Kaiserpfalz-Realschule plus.

„Es ist das erste Mal seit Langem, dass Ingelheim wieder eine Veranstaltung dieser Art ausrichtet“, berichtet Holger Meier, Vorstandsmitglied und Trainer des Judo-Vereins, stolz. Teilnahmeberechtigt sind Kinder unter zwölf Jahren, die in einem Verein im Bezirk Rheinhessen-Nahe angemeldet sind und mindestens den achten Kyu-Grad, also den gelb-weißen Gürtel, tragen. Rund 70 junge Judoka haben ihren Start bereits angekündigt. Doch Meier und der Judo-Club Ingelheim hoffen auf mehr. „Einige melden sich erfahrungsgemäß erst auf den letzten Drücker an“, weiß der 56-jährige Kriminalhauptkommissar. „Wenn wir über 100 Starter hätten, wäre das Klasse.“

## An alte Zeiten anknüpfen

Mit der Ausrichtung des Turniers will der Verein Talente fördern und wieder für den Wett-

## BEZIRKSTURNIER FÜR KINDER

► Die Judoka treten in den Altersklassen unter zehn und unter zwölf Jahren gegeneinander an. Im U-10-Wettbewerb gibt es keine Gewichtsklassen. Akteure mit ähnlichem Gewicht

werden in Vierer-Gruppen eingeteilt, ehe sich die Besten für die K.o.-Runde qualifizieren.

► Bei der U 12 gibt es insgesamt neun Gewichtsklassen.



Nicht nur Wurf- und Falltechnik, sondern auch Disziplin, Respekt und Höflichkeit werden beim Judo vermittelt

Archivfoto Thomas Schmidt:

kampfsport begeistern. „Wir möchten ein Zeichen setzen, neue Impulse geben und an alte Zeiten anknüpfen“, erklärt Holger Meier. War der Bezirk Rheinhessen-Nahe früher quantitativ und qualitativ stark im Verband Rheinland vertreten, mussten in den vergangenen Jahren immer wieder Turniere abgesagt werden. Die Gründe: zu wenig Teilnehmer und keine verfügbaren Hallen.

Das habe sich nun geändert, erläutert Meier: „Vor allem die Hallen-Situation hat sich ver-

bessert.“ Andererseits hofft er, dass die Kinder Gefallen am Wettkampf finden. „Wenn die Judoka Spaß am Kämpfen haben, entwickelt sich vielleicht eine neue Eigendynamik.“ Die von Meier erwünschte Folge: Andere Vereine folgen dem Beispiel des Judo-Clubs Ingelheim und veranstalten selbst Turniere. Dass es genügend Interessierte gibt, beweise nicht nur die bisherige Meldezahl von 70 Startern. Auch die hohe Zahl der jungen Vereinsmitglieder spricht dafür.

## Jugend die Säule des Clubs

So zählt der Ingelheimer Judo-Club rund 200 Mitglieder, wovon Kinder und Jugendliche zwei Drittel ausmachen. „Sie sind unsere Säule“, erklärt der erfahrene Trainer Meier, der nicht nur Wurf- und Falltechni-

ken vermittelt, sondern auch Grundsätze. So hat der Deutsche Judo-Bund zehn Werte herausgestellt, die durch die japanische Kampfsportart in besonderer Weise vermittelt werden können. Dazu zählen beispielsweise Höflichkeit, Respekt, Mut und Bescheidenheit. „Außerdem fördert Judo die Disziplin und stärkt das Selbstbewusstsein“, hebt Meier hervor.

Ein weiteres Angebot des Clubs ist das Training zur Selbstbehauptung. Bei dem Anfang Juni gestarteten Pilotprojekt geht es um die innere Einstellung der Kinder und dem damit verbundenen äußeren Auftreten. Ein wichtiges Element der Übung: die Körperhaltung. „Die Kinder sollen nicht wie Micky Maus stehen, sondern wie ein Löwe“, verbildlicht Meier. Wer einen festen

und schulterbreiten Stand habe sowie eine aufrechte Haltung, strahle keine „Opfersignale“ aus. Für Holger Meier ist die Selbstbehauptung somit die Vorstufe der Selbstverteidigung.

Der Kriminalhauptkommissar selbst fand jedoch auf härtere Weise den Weg zum Judo-Sport. „Ich bin in eine Gewaltsituation geraten und habe eins auf die Lichter bekommen“, erinnert er sich. Um sich in Zukunft besser verteidigen zu können, meldete er sich 1975 im Verein an. In den 1980er Jahren kämpfte Meier in Bremen in der Ersten

Bundesliga. Seit etwa 20 Jahren ist er nun im Ingelheimer Judo-Club aktiv. Am Wettkampf nimmt der 56-Jährige nicht mehr teil. Heute gibt er seine Erfahrung an Kinder weiter und möchte sie fördern. Dazu beitragen soll auch das Kinder-Bezirksturnier.