Schwerpunkt liegt am Bauchnabel

Fünft- und Sechstklässler des Friedrich-Abel-Gymnasiums lernen in der Judo-Schnupperstunde das Werfen, ohne dabei weh zu tun

„Ihr sollt eurem Partner nicht wehtun, ihr habt Verantwortung für ihn", mahnt Ralf Hofmann. Der Judoka vom TV Vaihingen bringt Fünft- und Sechstklässlern des Friedrich-Abel-Gymnasiums die Sportart näher, die er liebt. Anlass ist der bundesweite Tag des Judo. Und die jungen Gymnasiasten sind bei der etwas anderen Unterrichtseinheit mit Feuereifer dabei.

Von Ralph Küppers

Interessierte Zuschauer und Nachahmer hatte Ralf Hofmann (rechts), als er den FAG-Schülern einige Griffe aus dem Judo zeigte. Foto: Küppers

VAIHINGEN. „Im Bildungsplan ist ganz offiziell die Einheit ‚Rangeln und Raufen' enthalten", berichtet Ralf Hofmann. Wie das ohne Verletzungen, sogar ohne sich oder anderen weh tun geht, lernen die Schüler jeweils in einer Doppelstunde. „Wer hat kleine Geschwister?", fragt der stellvertretende Judochef des TV Vaihingen in die Runde. „Wenn ihr euch so gegenübersetzt, könnt ihr sie in den Schlaf wiegen – oder auf den Boden drücken." Die Kinder lernen auf den weichen Matten nicht nur ihren Körper kennen, sondern auch wie man mit kleinen Tricks das Gleichgewicht eines Anderen aushebelt. Dazu gehört aber zuallererst, selbst auf einen festen Stand oder Sitz zu achten. „Außerdem ist bei einem Haltegriff der Kopf ganz unten", rät der Trainer. „Sonst kann der Andere euch wegdrücken, wenn er an eure Schultern kommt." Doch wo kein Angriffspunkt ist, gibt es kein Entkommen aus der Umklammerung. Auch als Hofmann ganz bewusst 20 Sekunden abzählt – eine Zeit, die im Wettkampf für eine Wertung erforderlich wäre – zeigt es sich, dass nur ganz wenige Schüler aus eigener Kraft freikommen, wenn sie erst mal am Boden liegen. „Mune-Gatame und Kesa-Gatame heißen die Haltegriffe, die ihr gerade angewendet habt", klärt der TVV-Judoka seine Schüler auf. „Und der Wurf heißt O-Goshi." Die Heiterkeit in der Sporthalle beim FAG quittiert Hofmann mit der Erklärung: „Ich weiß, das klingt alles ein bisschen witzig. Es sind japanische Namen."

Bevor die Jungs aber zum O-Goshi kommen, mahnt der Trainer noch einmal: „Am wichtigsten beim Judo ist das richtige Fallen. Es soll ja nicht wehtun, sonst macht es keinen Spaß." Also wird erst geübt, wie man Kopf und Wirbelsäule schützt und auch die Arme nicht leichtsinnig zum Abstützen ausstreckt. „Die Arme bleiben da, wo sie sind", warnt Hofmann. „Ihr stützt euch auf keinen Fall ab, sonst tut es weh." Bis auf ein paar Ausnahmen, die dem natürlichen Reflex geschuldet sind, gelingt das auch allen Teilnehmern. Viel größer sind da schon die Probleme, beim Werfen des Gegners nicht selbst das Gleichgewicht zu verlieren. Die ungleichen Körpergewichte der Schüler spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Weil der sichere Stand das A und O ist, wird erst noch auf einem Judo-Gürtel balanciert. Bei seinen Erklärungen bleibt der Trainer pragmatisch: „Physik habt ihr erst in der achten Klasse. Egal." Auch ohne die Kräfteverhältnisse berechnen zu können, wissen die Kinder am Ende, dass sie den Fall abpolstern können, wenn sie die Arme erst am Körper lassen, sie dann aber im richtigen Moment auf die Matte schlagen. Und dass sie am besten im Gleichgewicht bleiben, wenn sie auf die Größenverhältnisse und auf den Schwerpunkt achten. „Der liegt ungefähr am Bauchnabel", veranschaulicht Hofmann und sagt zur praktischen Anwendung: „Ich muss mit meinem Bauchnabel tiefer sein als mein Gegner mit seinem." Und ehe er sich umschauen kann, zappelt sein Trainingspartner hilflos auf dem Rücken. Das eigentliche Werfen besteht an diesem Tag in einem sanften zu Boden gleiten lassen – Gegenwehr zwecklos.