

## HINTERGRUND

> **Judo** ist eine japanische Kampfsportart. Sie folgt dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ und dient sowohl der Leibesertüchtigung als auch der Persönlichkeitsentwicklung. Judo wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Jigoro Kano erfunden. Er schuf die Disziplin, um die körperlichen, geistigen, persönlichen und sozialen Fähigkeiten seiner Schüler zu entwickeln und zu fördern – auf dem „sanften Weg“ (japanisch: ju do). Die Techniken sollten keine gefährlichen Elemente enthalten, aber eine effektive Selbstverteidigung ermöglichen. Judo ist demnach – anders als etwa Karate – kein Vollkontakt-Kampfsport.

> **Ein Wettkampf** im Judo umfasst zwei Kämpfer und dauert maximal vier Minuten. Ziel ist es, den Gegner durch verschiedene Wurf- und Grifftechniken außer Gefecht zu setzen. Es gibt zwei Wertungen: Waza-ari und Ippon. „Waza-ari“ erfolgt dann, wenn ein Judoka den anderen technisch nicht einwandfrei oder kraftvoll genug auf den Rücken wirft oder zehn Sekunden hält. Die Wertung „Ippon“ – ein fehlerfreier Wurf auf den Rücken mit vollem Schwung und Kraft – oder ein 20-sekündiger Haltegriff beendet den Kampf vorzeitig.



Bei der „Judo-Safari“ des Deutschen Judo-Bundes im Heidelberger Zoo hatten über 200 Kinder die Gelegenheit, sich an die Sportart Judo heranzutasten. Betreut wurde die Aktion vom Heidelberger Judo-Club. Foto: Sabine Arndt

## Auf Judo-Safari im Zoo

*Deutscher Judo-Bund will Kinder wieder in Bewegung bringen – Vor allem die Mitmachaktionen in besonderer Kulisse kommen gut an*

Von Joshua Sprenger

Ein Kind in Judo-Kleidung übt sich auf einer Matte im Hebelgriff. So weit nichts Besonderes – wenn die Matte nicht zwischen Flamingo- und Affengehege im Heidelberger Zoo liegen würde. Am Donnerstag waren dort neben Elefanten, Bären und Löwen auch mehr als 200 Kinder unter anderem beim „Tierlauf mit Zielwerfen“ zu sehen. Für sie galt es, zuerst ein Tier zu imitieren und anschließend Ringe auf Hütchen zu werfen. Die „Judo-Safari“ des Deutschen Judo-Bundes lud Kinder ein, sich durch kleine Mitmachaktionen sportlich zu bewegen – und natürlich an die Sportart Judo heranzutasten. Die Stationen wurden an die besondere Kulisse angepasst, um den Kindern dabei auch ein kleines Abenteuer zu bieten. Betreut wurden sie vom Heidelberger Judo-Club.

„Bei der nächsten Aufgabe geht es darum, die Balance zu üben“, erklärt Martin

Schäfer eine Übung, bei der Kinder fast blind einen Wasserbecher durch einen Stangenwald balancieren müssen. Er ist technischer Leiter und Vorstandsmitglied beim Heidelberger Judo-Club. Die „Judo-Safari“ richtete sich an alle jungen Besucher des Zoos. Darum sind neben judospezifische Übungen auch solche eingebaut, die allgemein zu sportlicher Betätigung anregen. Das ist nach über zwei Jahren Corona auch nötig, findet Schäfer: „Man hat schon gemerkt, dass der Sport weggefallen ist. Da war ein gewisser Einschnitt.“ Besonders bei Kindern sei die regelmäßige Übung motorischer Fähigkeiten jedoch wichtig, da diese gerade im Kindesalter erlernt werden. „Wenn ein Kind bei mir im Training keinen Purzelbaum kann, erschrickt mich das schon ein bisschen“, so der langjährige Trainer.

Doch immerhin im Heidelberger Judo-Club ist die Nachfrage wieder hoch. „Wir haben jetzt unglaublich viele Kinder im

Training. Es sind sogar mehr Trainer als vor Corona im Einsatz“, sagt Schäfer. Das liegt vor allem daran, dass der Verein in Handschuhsheim tief verwurzelt und in das Stadtteilleben integriert ist. Während Corona hat der Judo-Club ein Alternativprogramm, zum Beispiel Waldtouren, angeboten und konnte so viele Mitglieder im Verein halten. Voraussetzung für solche Angebote seien aber Leute, die richtig Lust hätten, sich zu engagieren, so Schäfer. Auch bei der „Judo-Safari“ helfen zwölf ehrenamtliche Mitglieder dabei, alles zu organisieren und die Kinder zu betreuen.

So gut wie in Heidelberg sieht es nicht bei allen Vereinen aus. Daher stellte das Bundesfamilienministerium ein Aufbaupaket zur Verfügung. „Ziel ist es, wieder Bewegung in die Vereine zu bringen“, erklärt Loretta Theis. Sie ist Aufbaumanagerin beim Deutschen Judo-Bund und organisiert die „Judo-Safari“. Seit Juli tourt diese von Zoo zu Zoo quer durchs Land.

Bei den potenziellen Judosportlern kommt die Aktion jedenfalls gut an. Die zwölfjährige Emilia hat bisher noch nie Judo gemacht. Das könnte sich aber bald ändern: „Ich fand die Übungen schon sehr interessant.“ Besonders der Tierlauf hat es ihr angetan. Der fünfjährige Niklas fand die Ring-Übung am besten. Ihm hat die „Judo-Safari“ ebenfalls gut gefallen, allerdings sei sie „auch ein bisschen anstrengend“ gewesen.

Schäfer hofft, dass Kinder durch die „Judo-Safari“ zu ihm in den Verein kommen. In den nächsten vier Wochen bietet der Judo-Club ein unverbindliches Schnuppertraining an. „Motivierte Menschen können wir bei uns immer gebrauchen“, sagt Schäfer.

① **Info:** Die Termine für das Schnuppertraining findet man online auf der Seite des Judo-Clubs unter [www.heidelberg-judoclub.de](http://www.heidelberg-judoclub.de).