

Der sanfte Weg führt auf die Matte

Die Olympischen Spiele in Athen verliehen dem Judosport einen neuen Popularitätsschub. Auch in St. Peter kann man diese Kampfsportart erlernen.



Der sportliche Leiter der Judo Union Graz Ost: Christian Lackner

Mit der Silbermedaille von Claudia Heill bei den Olympischen Spielen in Athen ist der Judosport wieder vermehrt in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Bei der Judo Union Graz Ost haben auch St. Peterer die Chance, in die Fußstapfen der erfolgreichen Wienerin zu treten, ohne dabei große Wege auf sich nehmen zu müssen. *Für Sie - Für St. Peter* sprach mit dem sportlichen Leiter des Vereins, Christian Lack-

ner, über den Judosport im Allgemeinen und über das Trainingsangebot für Kinder.

Für Sie - Für St. Peter: Was bedeutet Judo?

Christian Lackner: Wörtlich übersetzt bedeutet JU-DO „der sanfte Weg“. Bei dieser Zweikampfsportart versucht der Kämpfer durch geschicktes Ausnutzen der Bewegungen des Gegners diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu werfen.

Das hört sich aber schmerzhaft an.

Lackner: Nein. Das erste, was ein Judoka auf der Matte lernt, ist richtiges Fallen. Dieses sollte man übrigens auch in andere Situationen beherrschen wie bei Stürzen beim Snowboarden oder Radfahren.

Apropos andere Situationen: Eignet sich Judo auch zur Selbstverteidigung?

Lackner: Ja. Einerseits lernt das Kind bzw. der Jugendliche in überraschenden Situationen richtig zu reagieren, andererseits wird durch das Training das Selbstvertrauen gestärkt.

Welche Voraussetzungen sollte ein Kind für den Judosport mitbringen?

Lackner: Das optimale Alter, um mit Judo zu beginnen, liegt zwischen sechs und sieben Jahren. Kinder in diesem Alter erfüllen bereits die körperlichen Voraussetzungen und benötigen den sportlichen Ausgleich neben der Schule. Damit steht dem spielerischen Erlernen der Judotechniken nichts mehr im Wege. Selbstverständlich können auch ältere Kinder und Jugendliche, die Freude an der Bewegung haben, mit dem Judosport beginnen.

Kannst du deinen Verein, die Judo Union Graz Ost, kurz vorstellen?

Lackner: Die Judo Union Graz Ost hat sich 2003 aus der ehemaligen Union Graz Ost entwickelt. Etwa 70 Kinder und Jugendliche werden von fünf Übungsleiter(inne)n trainiert. Die Gürtelgrade der im Verein aktiven Sportler reichen vom Gelbspitzgurt bis zum zweiten „Dan“.

Was versteht man unter einem „Dan“?

Lackner: Ein „Dan“ ist ein Meistergrad. Sichtbares Zeichen dafür ist der schwarze Gürtel. Um dorthin zu kommen, muss der Judoka zehn Kyuprüfungen (gelb, orange, grün, blau, braun und jeweilige Zwischengrade) und eine Danprüfung bestehen. Bei solchen Prüfungen müssen Wurf- und Bodentechniken beherrscht sowie theoretische Fragen beantwortet werden.

Werden die Kinder beim Training in Gruppen eingeteilt?

Lackner: Momentan bieten wir eine Anfänger-, eine Fortgeschrittenen- und zwei Wettkampfeinheiten an. Abhängig vom Alter und Können werden die Kinder diesen Gruppen zugeteilt.

Letzte Frage: Was muss ich tun, wenn meine Tochter bzw. mein Sohn mit dem Judo beginnen möchte?

Lackner: Einfach zu uns kommen, anschauen und mitmachen. Am 20. September 2004 beginnt unser heuriges Anfängertraining im WIKU-Gymnasium in der Sandgasse 40. Die Anmeldung erfolgt vor Ort oder über unsere Internetseite www.judouniongrazost.at. Einmaliges Schnuppern ist selbstverständlich kostenlos.

Danke für das Gespräch und viel Erfolg für die kommenden Turniere!

Interview: Armin Friedmann



Judo: Ein geeigneter Verteidigungssport für Kinder, der vor allem das Selbstvertrauen stärkt.

Kursangebot der Judo Union Graz Ost

Kurse für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Anfänger: Jeden Montag von 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: 20. September 2004

Fortgeschrittene: Jeden Dienstag von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wettkämpfer: Jeden Montag und Dienstag von 18:30 bis 20:00 Uhr

Kontakt:

Christian Lackner
(Sportliche Leitung)

Telefon: 0664 9116920

E-Mail: hajime@sbox.tugraz.at

Internet: www.judouniongrazost.at

