

# Ein Judo-Crashkurs mit den Profis: Judowoche in Grundschulen

Von: Lukas Franzen

Letzte Aktualisierung: 12. November 2014, 18:56 Uhr



Besuch aus der 2. Bundesliga: Gemeinsam mit seinem Teamkollegen Lars Entgens (hinten im Bild) versucht Patrick Haas die Drittklässler der Stolberger Grundschule Hermannstraße für den Judosport und dessen Werte zu begeistern. Beide Judoka sind bei Hertha Walheim aktiv. Foto: I. Franzen

**STOLBERG.** Harte, faustdicke Matten liegen auf dem Boden der Turnhalle in der Stolberger Grundschule Hermannstraße. Davor, auf einer langen Holzbank, warten gespannt die 20 Schüler der Klasse 3B. Fußball wird heute nicht gespielt, obwohl einige der Neun- bis Zehnjährigen Trikots ihrer großen Idole, zum Beispiel Özil und Ronaldo, tragen.

Mit zwei anderen Profis bekommen sie es in den nächsten anderthalb Stunden zu tun. Und mit einer für die meisten völlig unbekanntem Sportart: Judo. „Viele Schüler sind ganz aufgeregt“, sagt Klassenlehrerin Marlene Breuer, kurz bevor das Training startet. „Sie haben von den anderen Klassen ja schon gehört, was gleich passiert.“ Die ganze Woche schon steht an der Hermannschule alles im Zeichen des „sanften Weges“, so die Übersetzung der japanischen Kampfsportart.

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) hat den Tag des Judo ausgerufen, wobei in der Städteregion eine ganze Woche daraus geworden ist. Elf Grundschulen meldeten sich an. Drei Judovereine, Hertha Walheim sowie die Stolberger Clubs Asahi und DJK Roland, erarbeiteten Trainingskonzepte. Und über 20 Trainer und Kämpfer aus ihren Reihen erklärten sich bereit, den Schülern einen kleinen Einblick in ihren Sport zu geben.

## Respekt wird großgeschrieben

In die Hermannschule sind an diesem Vormittag Lars Entgens, 22, und Patrick Haas, 33, gekommen. Beide kämpfen für das 2. Bundesliga-Team von Hertha Walheim. Entgens, der Mathematik und Wirtschaftswissenschaften für das Lehramt studiert, ist ihr Mannschaftskapitän. „Guten Morgen“, begrüßen die beiden Judoka (auf Deutsch: Judokämpfer) die aufgeregten Schüler. Ein langgezogenes „Guten Morgen“ schallt ihnen entgegen. Doch die vertraute Unterrichtsbegrüßung reicht heute nicht aus. Das sogenannte Angrüßen ist vor jedem Judotraining Pflicht.

„Vor jedem Training und jedem Kampf zollen wir unserem Gegenüber Respekt. Wir sind Trainingspartner, keine Gegner“, erklärt Lars Entgens, bevor es für alle in die Hocke geht. Augen zu, tief durchatmen, eine kurze Verbeugung – und der Judo-Schnupperkurs kann beginnen. Wie lasse ich mich fallen, ohne mich zu verletzen? Wann gilt ein Kampf als gewonnen? Wie fixiere ich meinen Gegner auf dem Boden? Beziehungsweise: Wie kann ich mich aus einem Haltegriff befreien? All diese Fragen sind Teil des Judo-Crashkurses. Die Vermittlung bestimmter Werte haben Entgens und Haas dabei aber immer im Hinterkopf.

Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung und Freundschaft: Diese zehn Werte will der DJB im Judosport und darüber hinaus vermitteln. „Unser Ziel ist es, den Schülern etwas fürs Leben mitzugeben“, sagt Patrick Haas. „Angetan von der Idee, über den Sport ein Bewusstsein für Werte zu schaffen, die in allen Lebenslagen zählen, ist auch Schulleiterin Renate Krickel, die dem Training begeistert folgt:

„Ich werde dem Kollegium vorschlagen, die Regeln des Judo zum Unterrichtsthema zu machen.“ Und auch über eine Judo-AG an ihrer Schule denkt die Rektorin nach: „Wir werden die Schüler fragen, wer Interesse daran hat.“ Krickel weiter: „Vielleicht lässt sich ja auch eine Kooperation mit einem Stolberger Judoclub realisieren.“

## Leserkommentare



