



## DIE ERSTE STUNDE

Ich kam als letzter aus dem Umkleideraum und stellte mich, nachdem ich die Dojo-Slipper, die Zori, abgestreift hatte, zu den Anderen. Wir knieten auf unserer Matte und grüßten auf japanisch - mit einer leichten Verbeugung. Statt langer Reden begann der Ausbilder sofort mit Gymnastik. Manches war für mich völlig neuartig und fiel mir nicht leicht, aber der Ausbilder sah über die ungelungenen Bewegungen hinweg - als sei es selbstverständlich, dass alle Anfänger unglückliche Figuren sind. Ich glaube, er ist so manchen Kummer gewöhnt. Die sich anschließenden Fallübungen bereiteten mir etwas Herzklopfen. Staunend sah ich zum Trainer, der sich so elegant und schwerelos abrollte. Doch unser Trainer blieb freundlich und zwang keinen zu artistischen Leistungen. Geduldig zeigte er uns immer wieder, wie einfach und harmlos ein Abrollen auf der Matte ist. Die anfängliche Beklemmung wich einer steigenden Spannung, es selbst auszuprobieren. Und es machte tatsächlich Spaß! Ich hätte nie gedacht, wie einfach das Fallen zu erlernen ist, dass es überhaupt nicht unangenehm ist. "Erst wenn ihr gut fallen könnt, dürft ihr euch werfen", sagte der Trainer, "dann ist Judo völlig gefahrlos. Der Fall auf der Judomatte ist einfacher als ein Sprung vom Dreimeter-Brett. Man spürt den Aufprall überhaupt nicht, weil Matte und Körper federn." Um uns zu beweisen, dass jenes uns so bekannt donnernde Aufschlagen eine falsche Vorstellung erweckt, ließ er uns im Liegen mit Hand und Unterarm energisch auf die Matte schlagen. Es klang, als ließen die kräftigsten Raumpflegerinnen des Landes ihre Wut an einem Riesenteppich aus. Dabei spürte man überhaupt nichts.



1. Trainingstag von Lothar Nest am 3. Mai 1960 - Mittlere Reihe, 3.v.r. Lothar Nest - untere Reihe 6.v.r.: Engelbert Dörbandt

## Die Fragestunde

Nach der ersten Hälfte des Unterrichts erlaubte uns der Trainer eine Ruhepause. Wir saßen im Kreis auf der Matte und durften alle Fragen stellen, die uns beschäftigten.

"Was ist Judo und was ist Jiu-Jitsu?" fragte ein Teilnehmer. "Judo ist entschärftes Jiu-Jitsu. - Während Jiu-Jitsu als reine Selbstverteidigung gilt, stellt Judo einen Wettkampfsport dar, aus dem alle unkontrollierbaren Würfe, Hebel und Griffe herausgenommen wurden." "Ist Judo ein Leistungssport?" fragte ein älterer Teilnehmer. "Judo wird sowohl als Leistungssport wie auch als Breitensport betrieben. Wir geben jedem die Chance, eines Tages zu den Landesbesten zu gehören, möchten aber keineswegs den vielen begeisterten Judoka, die aus zeitlichen oder

sonstigen Gründen nicht an Wettkämpfen teilnehmen können, etwas Zweitrangiges anbieten. Jeder wird das bei uns finden, was er sucht."

"Was bedeutet Judo und wann kam Judo eigentlich auf?" "Ju heißt sanft, nachgebend. Do bedeutet Weg, Prinzip. Es gibt viele Auslegungen; ich persönlich würde Judo als "Weg der Anpassung" bezeichnen. Nicht nur im Sport, sondern auch im übertragenen Sinn, denn der Alltag bietet ständig Gelegenheit, sich judomäßig zu verhalten. Der Begründer des Judo ist Professor Jigoro Kano. Er wandelte die Zweckform Jiu-Jitsu in einen fairen Kampfsport und gründete 1882 in Tokio eine Schule, die Weltruhm erlangte: den Kodokan. Von hier aus eroberte sein "Kodokan-Judo" alle Kontinente.

"Muss man eigentlich," so fragte ein junger Teilnehmer, "die japanischen Ausdrücke lernen? Gibt es keine deutschen Bezeichnungen?" Der Ausbilder lächelte. "Mach dir keine Gedanken darüber. Bei uns werden keine japanischen Vokabeln gebüffelt. Die japanischen Begriffe bleiben genauso haften, wie die vielen englischen Wörter, die du gebrauchst. Okay, Beat, Fan, Sit-In, Hearing, Life, HiFi, Spray, Match usw. Gewiss gibt es auch deutsche Übersetzungen, aber die japanischen Begriffe sind international verständlich."

"Hat Judo erzieherischen Wert?" fragte mein linker Nachbar. "Jeder Sport hat erzieherischen Wert. Dennoch nimmt Judo eine Vorzugsstellung ein; es erzieht den Sportler nicht nur zur Fairness; und Selbstdisziplin - Judo entwickelt im hohem Maße Selbstbewusstsein, und viele Judoka und ihre Angehörigen können bestätigen, dass dieser Sport lebensstüchtig macht. In vielen Ländern ist Judo heute schon als Pflichtsport an den Schulen eingeführt. Hohe Regierungsbeamte, namhafte

Pädagogen und Ärzte empfehlen Judo als eine der vielseitigsten und gesündesten Sportarten." "Welche Bedeutung haben die Gürtelfarben?" "Im Judo durchläuft man eine Reihe von Stufen – vom Anfänger über den Fortgeschrittenen bis zum Meister. Während die Judomeister schwarze und rot-weiße Gürtel tragen, zeigen die Gürtel der Schüler anfangs helle, dann immer dunklere Farben: weiß, weiß-gelb, gelb, gelb-orange, orange, grün-orange, grün, blau, braun. Jede bestandene Prüfung bringt den Judoka einen Schritt voran. Der Gürtel zeigt an, welchen Leistungsgrad er erreicht hat."



Kyugrade			
Kyu-grad	Prüfungstag	Prüfer	Stempel und Unterschrift des zuständigen Landesverbandes
6. weiß	5. Mai 1960	/	
5. gelb	29. Nov. 1960	Reiter Helmut Müller	
4. orange	18. Juni 1961	Müller Jordan	
19133 *			

  

Kyugrade			
Kyu-grad	Prüfungstag	Prüfer	Stempel und Unterschrift des zuständigen Landesverbandes
3. grün	4. März 1962	Winkmann Lücke Arndt	
2. blau	7. 10. 62	A. Knorr D. Lücke H. Müller	
1. braun	3. 4. 1964	A. Knorr B. Kölling	
19133 *			