

Polizei-Sportverein  
Königsbrunn e.V.

**J U D O**

Föllstr. 24  
86343 Königsbrunn  
Judokoenigsbrunn.de  
Hannes Daxbacher



20.12.20

## Was bewegt ältere Sportler mit Judo anzufangen – und in der Corona-Krise weiterzumachen - carpe Judo?

Gedanken von Claudia Kirchberger Dipl. Ing. Architektin (FH), Braungurträgerin und Späteinsteigerin im Judo beim Polzeisportvereines Königsbrunn, Föllstr.24, 86343 Königsbrunn



Jeder Mensch altert auf ganz natürliche Weise, was aber nicht heißt, dass er auf Sport und Spaß verzichten muss. Wer rastet der rostet – heute so wichtig wie damals. Im Polzeisportverein Königsbrunn unter der Leitung von Diplomtrainer Johannes Daxbacher hat eine große Erwachsenenengruppe den Kampfsport Judo als den geeigneten Sport gefunden, um sich körperlich und geistig fit zu halten, sogar während der erschwerten Bedingungen der Coronazeit.

Aber was ist das, was Judo so faszinierend macht? Ist es populäres fernöstliches Flair? - Judo, das heißt „sanfter Weg“ und ist eine Kampfsportdisziplin aus Japan. Der japanische Professor Jigoro Kano (1860-1938) hat aus der traditionellen Selbstverteidigung die moderne Sportart Judo entwickelt. Diese Kampfsportart ist eine Schule für Jung und Alt, eine Schule für das Leben und eine ideale Gesundheitsprävention. Neben intensivem Herz- Kreislauftraining, Atem- und Konzentrationsübungen wird die körperliche Bewegungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und eine gute Reaktionsfähigkeit sind die Resultate intensiven Trainings, während gleichzeitig die Körperhaltung trainiert und der Gesamtorganismus gestärkt wird, sagen unsere Ärztin Dr. Emine Lind mit ihrem Mann Andreas, die in diesem Sport den Ausgleich finden, den ihr anstrengender Beruf fordert.

Unter Kampfsport verstehen viele Menschen das gefährliche Ausüben und Trainieren von Aggression und Gewalt. Judo ist definitiv gewaltfrei. Judo stärkt die Selbstbehauptung und das Selbstvertrauen, es wird nicht geschlagen oder getreten. Es ist ein feines Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung, eleganter Bewegung und kultiviertem Kämpfen, aber auch hervorragend zur Selbstverteidigung geeignet.

Judo macht Spaß! - Neben Spaß und Freude an der Bewegung werden Werte wie Respekt, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit, Wertschätzung, Selbstbeherrschung aber auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortlichkeit, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft vermittelt – die eigentlichen Grundvoraussetzungen unserer Gesellschaft für ein friedliches Miteinander.

Marco Huber (Master of Arts) braucht den sehr anstrengenden Sport um seinen Kampfgeist zu stärken aber auch um auf ganz anderem Niveau abzuschalten und aus der IT-Welt aufzutauchen. Kai Schwarzhoff hat als Pysiotherapeut abends immer noch die Energie und den Willen sich zu verausgaben. „Knapp 2 Stunden an nichts anders zu denken als an Judo, allen Stress auszublenden und mit lauter netten Leuten zusammen zu trainieren“; das ist gesund, sagt auch Stefan Wegmann, wir motivieren uns gegenseitig, wir sind Freunde.

Dr. Norbert Fuchs (60+) gefällt diese asiatische Kampfsportart, weil er sich durch die ganzheitliche Schulung und das anspruchsvolle und komplexe Training mit unterschiedlichen Partnern körperlich und mental viel fitter fühlt. Die Beweglichkeit, Koordination und seine Körperbeherrschung verbessern sich und das ist wichtig für das Gleichgewichtsgefühl und Sturzprävention, die vor allem in seinem Alter ins Spiel kommt.

Kann man das mal ausprobieren? Ja, unbedingt. Bevor man sagt, das ist nix für mich, würde ich einfach mal vorbeikommen, mitmachen und schauen was passiert. Konstantin Derr und Alexander Fetsch haben zuerst für ihre Kinder Judo entdeckt, genauso die Eltern Bianca und Dr. Bernhard Olbricht. Sie haben gesehen wie ihre Kinder so richtig Spaß haben und sich auspowern und wollten auch mitmachen beim Rangeln und Raufen. Oder wie Reiner Schmid, seine Kinder begannen mit dem Judo, und dann startete er. Der Polizeihauptkommissar fühlt sich mit dem regelmäßigen Judotraining fit und sicher für die täglichen Herausforderungen im Polizeidienst. Sie alle waren neugierig, haben es einfach mal ausprobiert und festgestellt, dass jeder auf seinen jeweiligen Partner achtet – damit eben nichts passiert. Und wenn man fällt, steht man halt wieder auf – wie im normalen Leben!!

Manche Eltern freilich haben in ihrer Kinder- und Jugendzeit selber schon mal Judo gemacht, wie Volker Leitermeier, heute 2. Vorstand des Vereins, Prof. Alexander Sauer oder auch Günter Trautmann, ein alter Judoka, Marathonläufer und heute Judotrainer von Schulkindern in der Grundschule West, um nur ein paar Judoka zu nennen. Seine "Judo-Familie" hat der 50-jährige Pablo, der in Kuba Judo lernte, bei den Polizei-Judoka gefunden.

Auch während der Pandemie fand das Training statt, nicht im geliebten Dojo des Polizei-SV Königsbrunn, sondern im Freien beim Schuler-Hof auf einer immer frisch gemähten Wiese. Judomatten gabs auch und anfangs durften wir in 5-er Gruppen Kampfsport betreiben. Sogar für die Prüfung zum Blau- und Braungurt konnten wir trainieren. Die Prüfung haben wir alle mit Erfolg bestanden (siehe eigener Artikel).

Seit September geht der gewohnte Trainingsbetrieb auch mit den Anfängern und Kindern wieder weiter. Da das Dojo der Bereitschaftspolizei während der Pandemie leider nicht für den Vereinsbetrieb zur Verfügung steht, hat das Präsidium des Polizeisportvereins mit der Stadt Königsbrunn nach alternativen Sportstädten gesucht und auch gefunden. Und wie wir es immer schon gelernt haben, wechseln sich jetzt wieder ältere Judoka und junge Wettkämpfer bei der Nutzung der Tatami ab, damit sie voller Hingabe, Wissbegierde und Neugierde neue Ansätze im Judo suchen und finden können.

Und Langeweile kommt in unserem Verein schon gar nicht auf. Unsere beiden Trainer Johannes und Regina Daxbacher haben immer wieder was Neues und Interessantes zu bieten. So lernen und partizipieren wir unheimlich viel von den jahrzehntelangen Judo-Erfahrungen und dem internationalen Engagement von Johannes und Regina u.a. auch bei den vielen „Judo-Reisen“ z.B. nach Italien oder sogar nach Japan. Es freut uns sehr, dass beide kürzlich die EINEWELT-Medaille von der Deutschen Bundesregierung für ihr ehrenamtliches Werk „Judo für Entwicklung“ bzw. "Judo for Ethiopians" erhalten haben.

In diesem Sinne: Mokuso – Sensei ni Rei