



Judokai Wallisellen

Zürcher Judo / Ju-Jitsu Nachwuchsmeisterschaft 2006

Züri Unterländer: Auch Kleine legen Grosse flach

Judokai Wallisellen kann auf 40 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken. Am Wochenende hat ein Probetraining zum Eintauchen in die Welt des friedvollen Kampfs eingeladen.



Das richtige Fallen ist bei Judo entscheidend. Olivier Paganini zeigt, wie es geht.

«Mit der Verneigung vor dem Kampf drückt man die gegenseitige Achtsamkeit aus», erklärte Oliver Paganini. Er war am Samstagnachmittag in der Walliseller Mehrzweckhalle zu Gast, um interessierten Kindern und Jugendlichen einen Einblick in die Kampfkunst Judo zu ermöglichen.

Anlass für das öffentliche Probetraining war das 40-jährige Bestehen des 135 Mitglieder zählenden Vereins Judokai Wallisellen. Paganini ist diplomierter Judolehrer und 4. Dan Judo, was bedeutet, dass er den vierten schwarzen Gurt trägt. Liebevoll erzählte er zwischen den Kämpfen auch Samurai-Geschichten mit tiefgründigem Hintergrund. Zufrieden gingen die sieben Kinder und Jugendlichen mit einem von Paganini unterzeichneten Diplom vom Jubiläums-Judotraining nach Hause.

### **Ansturm hielt sich in Grenzen**

Andreas Wisler, Präsident des Judokai Wallisellen, hatte wesentlich mehr Teilnehmer für das Training am Samstag erwartet, denn an Werbung hätte es nicht gefehlt gehabt. «Judo ist eben eine Randsportart», begründete Wisler die tiefe Besucherzahl. Man habe bei Judo ab dem ersten Tag Erfolgserlebnisse, um aber an Turnieren erfolgreich sein zu können, brauche es sehr viel Erfahrung. Oft seien es Kleinigkeiten, die über den Sieg entscheiden würden, erklärte Wisler die Unterschiede zu Massensportarten. Dass eine Judokarriere nicht sehr schnell fortschreitet, verdeutlicht die Leistungsabstufung mit Gurtfarben von Weiss bis Schwarz. «Um einen Gurt der nächsthöheren Farbe zu erreichen, muss man rund ein Jahr trainieren», sagte Wisler. Wer sich den schwarzen Gurt umbinden will, müsse dafür zehn Jahre rechnen.

Der 1966 gegründete Verein Judokai Wallisellen verbindet die beiden Sportarten Judo und Ju-Jitsu. Bei beiden Arten ist es nicht die Kraft des Kämpfenden, die über Sieg oder Niederlage entscheidet. Judo heisst übersetzt sanfter Weg. Die Kraft des Gegners wird im Kampf ausgenützt, indem er nach vorne gezogen wird. Richtiges Fallen ohne Schmerzen ist dabei sehr wichtig. Deshalb kontrolliert der Werfende den Arm des Geworfenen, um die Wucht des Aufpralls zu mindern. «Beim Judokampf gibt es immer zwei Gewinner», umschreibt Paganini das Judo-Grundprinzip des «gemeinsamen Gedeihens». So lerne man bei jedem Kampf voneinander und unterstütze gegenseitig die geistige und körperliche Entwicklung. Sei es nur schon, um verlieren oder gewinnen lernen zu können, präzisierte Paganini.

Ju-Jitsu ist eine moderne und waffenlose Art der Selbstverteidigung. Wie beim Judo wird auch bei Ju-Jitsu die Energie des Angreifers ausgenützt. Im Unterschied zum Judo setzt sich die Abwehr jedoch aus einem Mix von Hebeln, Würfen und Schlägen zusammen.

### **Drei Kampfsarten**

Gestern nahmen in der Mehrzweckhalle rund 250 Jugendliche an den kantonalen Nachwuchsmeisterschaften des Zürcher Judo- und Ju-Jitsu-Verbands teil. Auf rund 560 Quadratmeter Mattenfläche wurden, neben dem Wettkampf im Judo, auch zwei Arten Ju-Jitsu ausgetragen, die sich im Kampfablauf voneinander unterscheiden. Neben diesen beiden Jubiläumsveranstaltungen führt Judokai verschiedene Spezialtrainings für seine Mitglieder durch, beispielsweise zum Thema Messerabwehr.

Fabian Hegi, Züri Unterländer