



Die erfolgreichen Prüflinge Philip Jäschke (links) und Matthias Stern.

Foto: Privat

# Dan sein heißt Vorbild sein

## Meisterprüfung für zwei Sportler des Judo-Clubs Schwenningen

**Dass der schwarze Gürtel bei den asiatischen Kampfsportarten den Meistergrad darstellt, ist der Allgemeinheit in der Zwischenzeit hinlänglich bekannt.**

Viele, die sich schon einmal in einer der verschiedenen Kampfsportarten geübt haben, wissen auch, dass der Weg zu jenem Meistergrad sehr hart, lang und steinig ist. Deshalb ist es für jeden Judosportler bereits eine Herausforderung, sich der Prüfungsvorbereitung zu unterziehen, ohne auch nur an die Prüfung selbst zu denken. Traditionsgemäß finden im badischen Judoverband die Dan(Meister)-Prüfungen zum Jahresende hin statt. In diesem Jahr hatten sich Matthias Stern und Philip Jäschke vom Judo-Club Schwenningen das Ziel gesetzt, nach mehr als zehn Jahren Judotraining, gespickt mit einigen Wettkampferfolgen, diese Hürde in Angriff zu nehmen.

Zunächst galt es, die Nage-No-Kata (Kata der Würfe) zu erlernen. Die Kata ist dabei ein festgelegter Ablauf von Techniken, die keinerlei Abweichungen erlauben. So sind Schrittfolgen, Griffarten und Zug-/Druckbewegungen und letztendlich auch die genaue

Wurfausführung definiert. Ziel ist es dabei, die fünf prinzipiellen Grundsätze der Wurftechniken anhand von drei verschiedenen Würfen je Prinzip als rechts- und linksseitig gegen verschiedene Angriffe des Gegners aufzuzeigen. Da Judo ein Partnersport ist, galt es, sich nebenbei noch auf den Partner abzustimmen, was eine weitere Schwierigkeit darstellte, müssen sich doch beide Partner quasi blind verstehen.

Das vorbereitende Training begann für die beiden JCS-Sportler bereits im März, es wurde mehrmals pro Woche unter den wachsamen Augen von Dieter Eder (6. Dan) und Harald Burkart (4. Dan) trainiert. Seit September stand zusätzlich das Prüfungsvorbereitungstraining, das in Konstanz angeboten wird, mit auf dem Trainingsplan. Neben der Kata galt es, verschiedenste Judotechniken aufzufrischen und gar neu zu erlernen. Insgesamt waren hier circa 120 Wurf- und Bodentechniken zu üben und zu perfektionieren, kritisierten und korrigierten Eder oder Burkart doch bis zuletzt, was Philip und Matthias manches Mal an die Grenzen und den Trainern sicherlich manch heimlichen Fluch brachte.

Des Weiteren mussten Kampfrich-

ter- und Techniklehrgänge des Verbandes besucht werden sowie die Kurse zur Erlangung der Lehrbefähigung. Dass dies nicht immer ein Spaß war, ist verständlich. Da galt es, auf die Zähne zu beißen.

Nun stellten sich beide mit sieben weiteren Judoka aus Südbaden in Konstanz der Prüfungskommission, die mit Hans-Jürgen Heirler (6. Dan), Dieter Eder und dem Prüfungsreferenten des Badischen-Judo-Verbandes Markus Eisenmann (4. Dan) hochrangig besetzt war. Dass die vorbereitenden Bemühungen ihren Sinn hatten, zeigte sich während der Prüfung wurde doch sehr genau hingesehen und bewertet.

Die Spannung stieg beträchtlich, als die Prüfer nach mehr als sechs Stunden die Ergebnisse mitteilten. Dass eine Dan-Prüfung keine „Einbahnstraße“ ist, musste ein Prüfling erfahren, da er das ersehnte Ziel, den schwarzen Gürtel, noch nicht erreicht hatte. Für die zwei Schwenninger Judokas war es jedoch ein erfolgreicher Jahresabschluss, da sie nun Träger des 1. Dan-Grades sind. Abschließend gaben die Prüfer den neuen Danträgern noch die obligatorische Formel „Dan sein heißt Vorbild sein“ mit auf den Weg. eb