

DIE ZWEI SCHWESTERN lieben sich und schmeißen sich trotzdem gegenseitig auf die Matte (links). Beim Judo läuft immer alles sehr respektvoll ab.



Siegen durch Nachgeben

LEIDENSCHAFT
Alfred „Freddy“ Niemeyer ist stolze 76 Jahre alt (Foto oben) und die gute Seele der „Samurai“. Der Vorstandsvorsitzende ist seit der Gründung 1966 mit an Bord und brennt weiterhin für seinen Sport.

SPASS AN BEWEGUNG? Die gehört beim Judoclub Samurai Schwelm-Ennepetal zum Programm. Von dem Sport profitieren Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

„**WIR SIND STOLZ** auf unsere Judoamazonen“ – als Lesley Balzer und ihre Schwester Selina ihren Schwarzen Gürtel im Judo erkämpften, gab es viel Applaus in den sozialen Medien. Die zwei sind Meisterinnen des Kampfsportes und verstehen es blendend, ihren Verein – den Judoclub Samurai Schwelm-Ennepetal – auf Trab zu halten. Sie wissen auch, dass eine gute Öffentlichkeitsarbeit wichtig ist, und haben daher den Verein zur AVU-Krone angemeldet. „Auf geht’s – dieses Jahr holen wir uns die Krone“, schrieben sie auf der

Samurai-Webseite. Und dann ging es rund bei Facebook: Fast 3.600 Votes kamen zusammen, und zack, landeten die Judoka wieder einmal auf der Siegertreppe. Für die „Kampfradieschen“, noch so ein liebevoller Spitzname für die Schwestern, ist Judo ein Lebensgefühl: ein sanfter Kampfsport, bei dem man lernt, seine Kraft rücksichtsvoll einzusetzen. Fairness, Respekt und Bescheidenheit stehen dabei an erster Stelle. Und das vermitteln sie als Jugendtrainerinnen auch den jüngsten Judokas.

Es ist das dritte Mal, dass Lesley Baltzer den Wurf vormacht. Langsam, Schritt für Schritt. Ihre Judoschüler*innen beobachten konzentriert jede Bewegung. Lesley zieht am Kragen ihrer Schwester, setzt ein Bein vor und schlingt das andere von außen nach innen um das Bein ihrer Gegnerin. Ohne große Mühe schmeißt sie diese anschließend seitlich auf den Boden. Die Augen von Fynn (9 Jahre) leuchten, jetzt soll er es probieren. Selbstsicher macht er Lesleys Schritte nach. Sein Gegner Neo landet ebenfalls mit dem Rücken auf der Matte. Die beiden erheben sich und verneigen sich voreinander. „Judo bietet den Kindern die Möglichkeit, sich

auszutoben – allerdings auf eine sehr kontrollierte Art“, sagt Lesley Baltzer. „Jede Stunde, die das Kind mit Judo verbringt, ist eine Stunde Sport, die er oder sie nicht vor dem Smartphone sitzt.“ Selina ergänzt: „Man kann nicht einfach drauf los kämpfen und seinen Aggressionen freien Lauf lassen. Es gibt viele Regeln – das beginnt schon beim Binden des Gürtels und reicht bis zum Verneigen vor dem Gegner.“

Mehr Selbstbewusstsein

Das vermittelt eine gehörige Portion Disziplin und sorgt dafür, dass selbst schüchternere Kinder bereits nach wenigen Wochen Judo selbst-

bewusster auftreten. Das geht auch Fynn so. Es fühlt sich viel sicherer als zuvor. „Die Großen aus der vierten Klasse haben mich oft auf dem Schulhof geschubst. Das ist jetzt anders. Ich habe allen gesagt, dass ich Judo kann, dann hat das aufgehört. Und das fühlt sich richtig gut an.“

Die AVU unterstützt Vereine in der Region. Alles Infos zur AVU Krone finden Sie online: avu.de/krone

