

Im Porträt: Judo

Ne-Waza, Hajime, Randori oder O soto otoshi – wem das jetzt ziemlich japanisch vorkommt, der liegt genau richtig. Denn das sind gängige Begriffe, die bei einem Judo-Training hin und wieder zu hören sind. Judo bedeutet „sanfter/flexibler Weg“ und ist eine japanische Kampfsportart. Ihre Wurzeln reichen bis ins 8. Jahrhundert n. Chr. zurück. Die heutige Form als Kombination verschiedener Jiu-Jitsu-Stile entstand aber erst Anfang des letzten Jahrhunderts.

Seit mittlerweile 46 Jahren kann man auch in der TSV Ginsheim dem Judo-Prinzip sportlich naheifern: „Siegen durch Nachgeben“ bzw. „Maximale Wirkung bei minimalem Aufwand“. Letzteres, also minimaler Aufwand, bezieht sich natürlich nicht aufs Training, sondern auf gut angewandte Techniken und Griffe. So umfasst das Training in den vier verschiedenen Gruppen à 10–20 Teilnehmer sowohl Technikerwerb als auch Kraft- und Konditionsübungen. Eine Übungsstunde ist dabei abwechslungsreich zusammengestellt mit Aufwärmtraining, Fallübungen, Würfen und Haltegrifftechniken am Boden, gefolgt von Übungskämpfen und meist auch einem Ballspiel, das die Schnelligkeit und zudem den Gruppenzusammenhalt stärkt. Die jüngste Sportlerin ist erst viereinhalb Jahre alt, der älteste aktive Judoka hat gerade seinen 70. Geburtstag gefeiert.

In jeder Saison nimmt die Judo-Abteilung über alle Altersklassen an Einzelturnieren und Meisterschaften teil – bei den Erwachsenen in einer Kampfgemeinschaft mit Hochheim auch in der Landesliga. Dabei kamen über die Jahrzehnte seit Gründung der Abteilung einige beachtliche Wettkampferfolge bis auf Bundesebene zusammen. So reihen sich Hessische Kyu-Meister- und Vizemeistertitel, Juniorenmeister sowie Titel auf Bezirks- und Südwestdeutscher Ebene in die Abteilungschronik. Höchster sportlicher Erfolg gelang Herbert Jost im Jahr 2013 mit dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft Ü30, abgelöst von Arno Engling in den letzten beiden Jahren 2015 und 2016. Am 22. April wollen die beiden erneut, evtl. zusätzlich auch ihr Vereinskollege Holger Rüd, bei der Dt. Meisterschaft antreten. Mit dem diesjährigen Austragungsort Wiesbaden ist bestimmt auch mit etlichen Zuschauern aus der TSV Ginsheim zu rechnen.

Dass die Abteilung nicht nur dem Reglement bei Wettkämpfen folgt, sondern auch in der Gemeinschaft viel Spaß hat, zeigt sie bei ihren jährlichen Grillfesten nach den Gürtelprüfungen, als Teilnehmer des Drachenbootrennens beim Altrheinfest und bei Zelt- und Kanufreizeiten im Sommer. Weitere Information ist erhältlich bei Übungsstunden vor Ort (Sporthalle A der IGS Mainspitze, dienstags und freitags ab 18 Uhr) sowie im Internet unter www.tsv-ginsheim.de