Blick in die Stadtteile

Ausgabe 8 — Wöchentliche Beilage der Rhein-Neckar-Zeitung — 28. Februar 2012

60 Jahre für den Kampfsport auf der Matte

Heidelberger Judo Club feiert am kommenden Samstag sein Jubiläum – Die Judoka waren sogar mal in der Bundesliga

Von Karin Katzenberger-Ruf

Der älteste Kampfsportverein der Stadt wird 60 Jahre alt. Das ist ein Grund zum Feiern. Seit 1964 hat der Heidelberger Judo Club (HJC) sein Domizil in der Mühltalstraße 38 in Handschuhsheim. Dort geht am Samstag, 3. März, ab 14 Uhr die Geburtstagsparty samt Vorführungen und Mitmach-Aktionen (auch für Kinder) über die Bühne.

Das Angebot für derzeit rund 270 Mitglieder umfasst außer Judo und Karate Kampfsportarten wie Aikido und Capoeira sowie ein Fitnesstraining für Frauen und Männer. Außerdem gibt es einen Raum mit Kraftsportgeräten und eine hauseigene Sauna. Wer beim HJC trainiert, tut das in aller Regel barfuß, die Matten liegen im Saal und im Keller des „Dojo", der Trainingshalle. Mitmachen kann jeder, bei manchen Kampfsportarten gibt es aber Altersgrenzen. Bei Karate etwa sollen Kinder mindestens sechs Jahre alt sein, wenn sie ins Training einsteigen. Zu alt ist man für den HJC allerdings nicht, auch Späteinsteiger können einen Monat zur Probe trainieren.

Michael Trokler ist Trainer einer Aikido-Gruppe, die auch für Anfänger geeignet ist. Die japanische Kampfsportart steht für Dynamik, Harmonie und Konzentration, für „kreisende Bewegungen". Unerlässlich ist die Fallschule, denn nur, wer sich richtig abrollen und seinen Fall kontrollieren kann, verletzt sich nicht, wenn er geworfen wird. Die Aikido-Gruppe trainiert immer mittwochs von 19.30 bis 21 Uhr im Keller.

Ein Stockwerk höher geht es ab 20 Uhr rund. Seit etwa zwei Jahren kann man sich beim HJC auch in „Capoeira" üben, das seinen Ursprung in Brasilien hat. Ohne Musik geht dabei gar nichts. Trainer Baiano Harlem Otto bringt ab und zu eigene Instrumente mit und bietet auch Unterricht für Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 16 Jahren an. An Kindergärten und Schulen in der Region rührt er ebenfalls die Werbetrommel für die Sportart. Ein Trainingsbesuch ist beeindruckend: Einige Mitglieder der Gruppe beherrschen den Salto rückwärts aus dem Stand. An jedem ersten Freitag im Monat ab 20 Uhr sind andere Capoeira-Gruppen eingeladen, beim Training mitzumachen. Als Mischung aus Sport, Kampf, Tanz und Musik geht Capoeira auf afrikanische Sklaven zurück, die nach Brasilien verschleppt wurden.

Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen, darum geht es beim Judo. In den 1970er Jahren schaffte es der HJC sogar bis in die Bundesliga und war dort etwa fünf Jahre lang aktiv. Die Entscheidung, wieder auszusteigen, wurde Mitte der 1980er Jahre einvernehmlich getroffen und hatte vor allem finanzielle Gründe. „Die hohen Startgebühren hätten den Verein in den Ruin getrieben", sagt „Urgestein" Wilfried Karl rückblickend. Also widmete sich der HJC fortan dem Breitensport. Seither interessieren sich immer mehr Frauen für den Kampfsport. Die sind oft klein und zierlich, aber durchaus in der Lage, einen Mann „auf's Kreuz zu legen", wie es Erich Budzin formuliert, der im Verein auch für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Gestandene Männer waren es wiederum, die Mitte der 1960er-Jahre drei Mal in Folge den „Bredl-Pokal" (gestiftet von einem Sportgeschäft) gewannen. Auch auf der Jugendarbeit liegt heute ein Schwerpunkt.

Ähnliches gilt für die Karate-Abteilung. Trainer Dragos Madler lädt alle Interessierten zum Probetraining ein, unabhängig vom Alter. Denn Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit, Reaktion, Ausdauer, Kraft und Koordination können bis ins hohe Alter geschult werden. Das Domizil des HJC samt Empore und Bühne (auf dem nun die Geräte für das Krafttraining stehen) wurde zwischen 1910 bis 1912 neben der ehemaligen Gaststätte „Bachlenz" erbaut, diente später als Flüchtlingslager und Offizierskasino, war von 1946 bis 1952 private Operetten- und Schauspielbühne und bis 1964 ein Kino. Man schrieb das Jahr 1951, als der Judo Club im Vorfeld seiner Gründung auf Litfaßsäulen erstmals für „waffenlose Kampfsportarten" warb. Das erste Karatetraining fand 1966 statt. Dass die Trainingstätte mitten in Handschuhsheim liegt, wissen vor allem die Mitglieder aus dem Stadtteil zu schätzen. Viele kommen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Training, Auswärtige nehmen in Kauf, nicht unbedingt einen Parkplatz vor der Haustür zu finden.

Bis vor einigen Jahren bot der Judo Club auch Selbstverteidigungskurse für Frauen an. Budzin sieht solche Kurse aber eher mit Skepsis. Selbstverteidigung ist seiner Meinung nach eben nicht in ein paar Stunden zu erlernen und wäre im Ernstfall möglicherweise nicht wirklich umzusetzen. Indessen ist Karl der Meinung, gewisse Grundregeln bezüglich des Verhaltens in Gefahrensituationen seien in solchen Kursen durchaus zu vermitteln. Beim Jubiläumsfest wird Karl für 50 Jahre Mitgliedschaft im HJC geehrt (siehe weiteren Artikel auf dieser Seite). Seit immerhin 20 Jahren sind Klaus Gutfleisch und Frank Kuhn dabei, seit zehn Jahren Laura Genthner und Ilona Kraft. Sätze wie „Wir sind eine große Familie" sind beim Vorgespräch zum Jubiläumsfest häufig zu hören. Dass der Club auch gut zusammen „schaffen" kann, ist seit vielen Jahren bei der Hendsemer Kerwe spürbar, bei der der Tiefburgkeller zur Produktionsstätte für hunderte Liter Erdbeer-Magarita wird. Dieses köstliche Getränk steht beim Jubiläumsfest noch nicht auf der Karte. Die Betreiber der Cocktailbar werden sich aber einiges anderes einfallen lassen.

ⓘ **Info:** Infos über den HJC gibt es unter presse@heidelberger-judoclub.de

DAS FESTPROGRAMM

Der Heidelberger Judo Club feiert am Samstag, 3. März, in seiner Trainingshalle in der Mühltalstraße 38 sein 60-jähriges Bestehen. Für das Publikum ist das eine gute Gelegenheit, das Kampfsportangebot des Vereins in all seinen Facetten kennenzulernen. Außer Judo werden dort derzeit Karate, Aikido und Capoeira trainiert. Außerdem gibt es eine Fitnessgruppe für Frauen und Männer und einen Raum mit Kraftsportgeräten, die individuell genutzt werden können. Der „Tag der offenen Tür" im Überblick:

14 Uhr: Mitmachprogramm für Erwachsene und Kinder.
15 Uhr: Offizielle Eröffnung mit Sektempfang
15.30 Uhr: Vorführung Karate, Judo, Capoeira für Kinder
16 Uhr: Grußworte
16.15 Uhr: Vorführungen der Abteilungen Karate, Judo und Fitness
16.30 Uhr: Ehrung verdienter Mitglieder
16.45 Uhr: Vorführung Aikido
17 Uhr: Vorführung Capoeira
Ab 18 Uhr: Rock-, Pop- Soul-Open-End-Night mit Ausschank an der Bar.

Für alle, die nach diesem Programm am Kampfsport interessiert sind oder etwas für ihre Fitness tun wollen, bietet der HJC ein vierwöchiges kostenloses Probetraining an. Kaz

Er wollte zu den Gewinnern gehören

Wilfried Karl ist seit 50 Jahren Mitglied im HJC

Bei der 60-Jahr-Feier wird Wilfried Karl geehrt. Fotos: Kaz

Kaz. Wilfried Karl ist inzwischen über 70 Jahre alt und hat sich vom Judotraining, bei dem man häufiger mit Schwung auf der Matte landet, verabschiedet. Jetzt beschränkt er sich auf die Funktionsgymnastik mit den Alten Herren. Das scheint ihn nach wie vor jung und fit zu halten. Seit 1968 ist der Mechanikermeister Mitglied im Heidelberger Judo Club (HJC), ein Vierteljahrhundert lang war er Jugendleiter und -trainer. Da hatte er schon den ersten „Dan", den man mit der Prüfung zum schwarzen Gürtel erreicht. Später erreichte er noch höhere Meistergrade und trägt heute den dritten Dan.

Als aktiver Kämpfer holte er für seinen Verein Kreis-, Bezirks- und Landesmeisterschaften und verhalf dem HJC zum Aufstieg in die Bundesliga. Von 1972 bis 1995 fungierte er als Landeskampfrichter. Im Jubiläumsjahr ist er seit 50 Jahren Vereinsmitglied. Möglicherweise hatte er es ja von Berufs wegen schon immer mit der Präzision, die auch beim Judo eine wichtige Rolle spielt. Bis Griffe und Würfe wirklich sitzen, müssen sie hundert- bis tausendfach wiederholt werden. Das kann zur echten Geduldsprobe werden. Judo ist nicht gerade ein Mannschaftssport, aber in den Mannschaftswettbewerben kommt es eben doch wieder auf das ganze Team an. Ursprünglich kommt Karl aus dem Mannschaftssport, war einst für den TSV Handschuhsheim als Handballer aktiv. Eine 0:21-Niederlage gegen einen Verein aus Nußloch vor über fünf Jahrzehnten hat ihn offenbar schwer getroffen. Er wollte lieber zu den Gewinnern gehören und beschloss, eine andere Sportart zu seinem Hobby zu machen.

Für Judo hatte er sich schon vorher interessiert und auch viel darüber gelesen. Dass er dafür ein echtes Talent entwickeln würde, war damals noch nicht abzusehen. Und wie jeder Anfänger begann er mit den Fallübungen. Aber dann ging alles ganz schnell, ein sportlicher Erfolg jagte den nächsten. „Wir hatten immer sehr gute und international bekannte Trainer" sagt Karl rückblickend. Und natürlich weiß er in seinem Verein bis heute die gute Kameradschaft zu schätzen.

Die Judo-Männermannschaft von 1965...

...und die Karate-Kids von heute. Fotos: Kaz