

Meisterschaft kommt erst im Alter



Großmeister Franz Strauß hat Dojo-Chef Michael Stapel auf die Matte gelegt. | Foto: Hafes Gerspacher

Franz Strauß' äußere Erscheinung ist nicht gerade Furcht einflößend. Der Mann, der im "Sui-getsu-Dojo" in Auggen auf der Übungsmatte steht, ist alt, 1,60 Meter groß und kommt eher schwächlinghaft daher. Auf der Straße würde er als normaler Rentner durchgehen. Und doch unterscheidet sich der 77-Jährige von den meisten seines Alters. Denn Franz Strauß hat den höchsten Meistergrad im Jiu-Jitsu, einer asiatischen Kampfsportart.

Im "Sui-getsu-Dojo" gibt der Großmeister einen sechsstündigen Selbstverteidigungskurs für Anfänger und Fortgeschrittene, an dem ich teilnehmen werde. Kampfsport habe

ich noch nie gemacht. Deshalb bin ich nervös, ich male mir immer wieder aus, was ich mir alles brechen könnte. Die Tatsache, dass der Kurs auch für Anfänger ausgeschrieben ist, beruhigt mich nur ein bisschen. Das wird nicht besser, als ich das Dojo betrete, den Trainingsraum für japanische Kampfkünste. Ich trage eine rote Jogginghose und ein grünes T-Shirt, alle anderen haben blaue, weiße oder schwarze Kampfanzüge an. Ich falle also gar nicht auf.

Dojo-Besitzer Michael Stapel bittet zur Begrüßung.

Die Teilnehmer setzen sich sofort an den Mattenrand, sortiert nach Können, von links nach rechts. Ich stehe einfach nur da. Stapel, der den anderen gegenüber sitzt, bittet mich freundlich, ganz rechts Platz zu nehmen.

"Shomen ni rei", Stapel dreht uns den Rücken zu und verbeugt sich, der Rest verbeugt sich ebenfalls. Ich komme mir wie ein Fremdkörper vor.

Dann legt Großmeister Strauß los: Er verdreht seinem Assistenten Stapel den Arm, bringt ihn mit der Ferse zu Boden, dreht ihn auf den Rücken und klemmt den Arm ein. Stapel hat keine Möglichkeit mehr, aus dem Griff herauszukommen. Er klopf auf den Boden, woraufhin Strauß den Griff lockert. Unglaublich, mit welchem Elan und welcher Beweglichkeit der Mann im Alter meiner Großeltern die Übungen vorführt. Um den zehnten Dan zu bekommen, muss man 50 bis 55 Jahre lang regelmäßig trainieren. Seine Geschmeidigkeit verdankt Strauß einer 60-jährigen Karriere im Kampfsport. Selbst heute trainiert der Wiener noch drei Mal in der Woche. Nach dem Lehrgang erzählt er, dass er morgen früh gleich weiter nach München reist und dort in fünf Tagen fünf verschiedene Ju-Jutsu Schulen besucht. Strauß ist in ganz Europa unterwegs.



Strahlende Gesichter: Die Teilnehmer des Selbstverteidigungs-Seminars – nach dem Trainingstag. Foto: Hafes Gerspacher

Dann sind wir dran. Stapel kommt zu mir und zeigt mir, wie die Griffe gehen. Und zwar an mir. Meine Verletzungssorgen bestätigten sich dabei nicht. Sobald ein Griff Schmerzen verursacht, klopf ich einfach ab, dann lässt Stapel locker. "Das Verletzungsrisiko liegt bei unter einem Prozent", erklärt mir der 51-Jährige später. Bei Ballsportarten, vor allem Fußball, sei das Risiko, sich zu verletzen, viel größer. "Im Gegenteil, Kampfsport hält fit und macht Spaß."

Dann bin ich an der Reihe: Stapel ist der Angreifer, er packt mich am Arm, ich soll mich befreien. Ich drehe meinen festgehaltenen Arm nach innen und packe dabei den von Stapel, dann gerate ich ins Schwitzen und weiß schon nicht mehr weiter. Wäre Stapel ein Angreifer in der dunklen Gasse, dann hätte ich jetzt ein Problem. Was bei Strauß und Stapel so schön flüssig und einfach aussieht, klappt bei mir erst mal gar nicht. Es dauert, bis die Bewegungsabläufe sitzen.

Als er in einer Pause gefragt wird, wozu das Ju-Jutsu-Training gut ist, sprudelt es aus Michael Stapel nur so heraus:

"Für die Selbstsicherheit, für das Selbstvertrauen, zum Konditions- und Kraftaufbau, zur Koordination, zum Schutz, zum Sport – und einfach weil es Spaß macht."

Die Gruppe liefert dafür ein gutes Beispiel, alle sind mit Feuereifer beim Training.

Immer wieder lädt Stapel in das "Sui-Getsu-Dojo" internationale Referenten ein, um seinen Schülern ein breites Spektrum präsentieren zu können, denn: Jeder Meister hat seinen eigenen Stil.

Der ehemalige Polizeibeamte und pharmazeutische Assistent Michael Stapel betreibt das Dojo in Auggen seit knapp zwei Jahren.

Neben seiner Kampfsportschule hat er noch einen Internet-Shop, in dem er japanische Waffen, Kleidung, DVDs und Bücher anbietet.

Im Dojo bietet Stapel mit seinem Trainerteam neben dem Ju-Jutsu auch zahlreiche andere Kurse an.

Zum Beispiel die klassische japanische Kampfkunst mit Waffen wie Katanas, die dynamische Form der Meditation, Ai-Ki-Do, Yoga, Qui-Gong und Tai-Chi, spezielle Selbstverteidigungskurse für Frauen sowie Aerobic.

Außerdem gibt es kulturelle Seminare und Vorträge über Reisen, Ernährung oder etwa Schwertforschung.

Nach vier Stunden Training lässt meine Konzentration nach. Was es im Ju-Jutsu für tolle Techniken gibt, wird mir dann noch deutlicher, denn die letzten zwei Stunden sehe ich einfach den Fortgeschrittenen zu. Immer wieder vermischen die Gürtelträger die Techniken mit ihrem eigenem Repertoire. "Macht's weh, wenn ich nach da drehe?", fragt Oliver seinen Partner während er dessen Hand verbiegt. "Hm, nicht wirklich, dreh mal in die andere Richtung", kommt es von unten. Gesagt, getan. Jetzt tut's wohl weh, denn der Partner klopft schnell ab. Die Griffe heißen zum Beispiel Kreuzfesselgriff oder Schwertwurf. Bei letzterem wird der Arm des Gegenübers wie ein Schwert erst über den eigenen Körper geführt, um ihn dann zu Boden zu ziehen und dort weiter zu bearbeiten. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Techniken miteinander zu verbinden.

Zum Abschluss kommen alle Teilnehmer noch mal zusammen und verbeugen sich. Auf solche Formen des Respekts wird in den asiatischen Kampfsportarten viel Wert gelegt, das ist nach einem Tag deutlich geworden. Doch wie sehr hat mich der Tag in Sachen Selbstverteidigung gestählt? "Nach einmal trainieren kann man nicht erwarten, für den Ernstfall gewappnet zu sein", erklärt Stapel. "Dazu ist regelmäßiges Training notwendig." Um 18 Uhr verlasse ich das "Sui-Getsu-Dojo".

Auch wenn mich der Kurs noch nicht gegen Angriffe aller Art gewappnet hat, so spüre ich doch einen Effekt: **Das Training macht nicht nur Spaß, es macht auch selbstbewusster.**

Mehr Informationen unter <http://www.sui-getsu-dojo.de>

Autor: Hafes Gerspacher