

Training mit dem Olympiasieger

Kampfsport, Judo: Ole Bischof hält mit über 100 Judoka Lehrgangstag in Ellwangen ab

Gold in Peking 2008, Silber in London 2012: Ole Bischof ist als doppelter Olympia-Medaillengewinner zum Judo-Helden in Deutschland geworden. Am Samstag trainierte er beim Lehrgang in Ellwangen mit über 100 Judoka.

BENJAMIN LEIDENBERGER

„Ich hoffe, dass er euch richtig ran nimmt“, wünschte Thomas Schaff, Judo-Abteilungsleiter der DJK Ellwangen, der Gruppe der ältesten Lehrgangsteilnehmer. 35 Judoka ab 16 Jahren standen am Samstagmittag mit Ole Bischof, dem Olympiasieger von 2008 und -silbermedaillengewinner von 2012 auf der Matte in der Rundsporthalle. Der kündigte an: „Jetzt wird geschwitzt!“ Kurzes Aufwärmen, dann ging's ans Eingemachte: Bischof holte sich Übungspartner zum Vorführen spezieller Techniken und Griffe nach vorn. Seio-Nage, ein Schulterwurf, Armhebel, Würger: Bischof ging voll zur Sache. „Ich will meine Idee von olympischen Judo vermitteln“, hatte er vor der Übungseinheit erklärt. „Große Techniken, die auch mal Bums machen.“ Ein Satz, dem Taten folgten.

Seine eigene Geschichte bis zum höchsten sportlichen Sieg, den man in der asiatisch dominierten Kampfsportszene erringen kann, hat er schon oft erzählt. Beim Judo – das Wort bedeutet „sanfter Weg“ – sind Fleiß, Durchhaltevermögen, Technik und Taktik gefragt. „Über 15 000 Trainingseinheiten habe ich in meinem Leben absolviert“, sagte Bischof, der lange vor seinem großen Triumph, dem Olympiasieg in Peking 2008, den Weg zum Spitzensport eingeschlagen hatte. „Was zählt ist der eine Moment, da muss man liefern.“

Fokussieren. Und dann zapacken. Wie im Judo. Bischof gibt mit seiner Geschichte seinen Schülern ein Beispiel. Auf der Matte geht das aber immer noch am Besten. Bischof macht eine Technik vor, die Gruppe wiederholt immer in Zweierpärchen. „Ihr müsst das Becken



Warmmachen mal anders: Olympiasieger Ole Bischof trägt einen Lehrgangsteilnehmer über die Matte.

(Foto: bel)

rausdrehen“, erklärt er bei einem Griff in der Bodenlage. „Stabil sein“, „im Gleichgewicht“, „maximaler Beschleunigungsweg“, Bischof gibt Tipp um Tipp. Seine Schüler schwitzen mächtig.

Das haben alle Teilnehmer des Lehrgangs mit Ole Bischof. Von der U12 bis zu den Aktiven kamen in drei Gruppen jeweils 35 Judoka in den Genuss des 90-minütigen Trainings. „Wir hatten wesentlich mehr Anmeldungen, aber wir wollten, dass der Sport im Vordergrund steht. So kann jeder etwas für sich mit nach Hause nehmen“, sagte Schaff. Aus

Waiblingen, Ulm, Rothenburg, Dinkelsbühl, Schwäbisch Hall, Aalen oder Heubach – viele Auswärtige ergriffen die Chance.

„Er war echt locker drauf“, fand die zwölfjährige Sila Bozkurt und Schwester Selin bestätigt: „Das Training war witzig und mit viel Spaß. Er hat's echt toll gemacht.“ Die beiden waren vom Judozentrum Heubach mit dabei. Aus Backnang kam Jürgen Riener, der seinen Sohn Jonas und dessen Kumpels Robin und Philipp ins Auto gepackt und zum Lehrgang mit Ole Bischof gebracht hatte. „Klar, ei-

nen Olympiasieger trifft man ja nicht alle Tage“, sagt der Vater. Und der 13-jährige Jonas strahlt nach dem Training und mit Autogramm versorgt: „Er ist mein Vorbild.“ Auch DJK-Aktiventrainer Vitalij Heldt nutzte die Extraeinheit mit dem Olympiasieger, um sich ein paar Kniffe abzuschauen: „Das ist eine tolle Aktion, so machen wir den Judosport in Ellwangen auch populärer. Und für die Jungen war es gut, ein Ziel zu sehen, wo sie sich verbessern können.“ Und nebenbei gab's Autogramme, Frage- und Fotunde mit dem nahbaren Spitzenathlet.

Baidori holt zwei Titel bei Karate-EM

Kickboxen, Karate

In Haigerloch bei Stuttgart wurde die Europa Meisterschaft im Kickboxen und Karate der TKI ausgetragen. Drei Monaten zuvor begann Baidori, welcher für die Fight Academy antrat, sich intensiv auf diesen wichtigen Wettkampf vorzubereiten. Der Lohn für den Aalener: Zwei EM-Titel.

Das Europameisterschafts-Turnier in Haigerloch zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass zahlreiche hochklassige Kämpfer aus ganz Deutschland und der Europäischen Union teilnehmen. Der Aalener Redouane Baidori ist einer dieser Kämpfer und schaffte es ebenfalls sich für den Wettkampf um den europäischen Meistertitel zu qualifizieren.



Ein strahlender Sieger: Redouane Baidori ist zweifacher Europameister.

Er ging in der Kategorie „traditional Style“ an den Start und hatte mit harter Konkurrenz zu kämpfen, die es in Ausführung der Techniken und Gesamtbild der Kata zu übertreffen galt. Baidori führte der Jury eine technisch hochklassige Kata aus Shotokan-Karate vor und wurde mit dem Titel des Europameisters in dieser Kategorie belohnt.

Ebenfalls startete Baidori am selben Tag im Karate Stil. Auch hier überzeugte er der Sportler die Vorsitzenden der Jury durch eine gute Kombination von Technik, Kraft und Geschwindigkeit. Zur Krönung seines Wettkampfes holte er sich auch in dieser Kategorie den Titel des Europameisters und freute sich über zwei Goldmedaillen.