ZÜRCHER STADTVERBAND FÜR SPORT

# ZÜRISPORT

#3 September 2022

Zürcher Judo- und Ju-Jitsu-Verband
8000 Zürich
Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband
c/o Senn Myriam
Höhenweg 1
8714 Feldbach
31530153

AZB
CH-8702 ZOLLIKON

DIE POST

## Judo

Siegen durch Nachgeben

100 Jahre ZSS

Seite 6

## Was, wenn's boomt?

Dem LC Zürich geht der Nachwuchs nicht aus

# Ein Kampfsport als Friedensbotschaft

**Am regionalen Leistungszentrum Judo in Uster wird die edle japanische Kampfkunst gelehrt. Ehrenkodex und Fairness spielen dabei eine Schlüsselrolle.**

Judo – der Begriff allein ist Philosophie und Wertvorstellung in diesem Sport. Aus dem Japanischen übersetzt, bedeutet er «Der sanfte Weg». Wer das Training am regionalen Leistungszentrum des Zürcher Judo-Nachwuchses in Uster beobachtet, weiss, was dies bedeutet. Die Würfe und Griffe werden mit grosser Präzision und Vehemenz angesetzt – und gleichzeitig mit einer bemerkenswerten Geschmeidigkeit ausgeführt. Stützpunkttrainer Costel Danculea sagt: «Im Judo geht es darum, mit minimaler Kraft ein maximales Resultat zu erzielen.»

Der gebürtige Rumäne, der sich als Aktiver zweimal für Olympische Spiele (in Peking 2008 und in London 2012) qualifiziert hatte, aber beide Male wegen Verletzungen verzichten musste, blickt voller Optimismus nach vorne: «Die Zukunft in der Schweiz sieht richtig gut aus. Die neue Generation drängt mit Leidenschaft und Disziplin nach vorne.» Danculea nimmt seine Athletinnen und Athleten bei diesen Worten in die Verantwortung: «Wir haben grosse Erwartungen – und wollen grosse Erfolge feiern.»

Teil seines ambitiösen Projekts sind die 16-jährige Emma Cinagrossi und ihr um zwei Jahre älterer Kollege Caden Springer. Beide kommen aus dem Zürcher Oberland, beide gehören zu den grössten Talenten der Region und besuchen das Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl in Zürich, beide investieren einen Grossteil ihrer Freizeit in den Sport. Auf rund zwölf Stunden schätzt Cinagrossi ihren wöchentlichen Trainingsaufwand. Neben dem technischen Training gehören Laufeinheiten und Kraftübungen zum Programm. Ohne die Freiräume, die die Sportschule biete, könnte sie den Aufwand kaum bewältigen, sagt sie – und lässt sich für eine Oberkörperübung auf die Matte fallen.

In ihrer Kindheit habe sie mit Ballett begonnen und dann Tennis gespielt. Hängen geblieben sei sie aber beim Judo: «In diesem Sport ist die totale Kontrolle über den eigenen Körper gefragt. Und man muss die Kraft des Gegners abfangen und zum eigenen Vorteil umlenken.» Ähnlich sieht es Caden Springer. Es sei für ihn faszinierend, wie man in diesem komplexen Sport die technischen Herausforderungen meistere.

> «Wir haben grosse Erwartungen – und wollen grosse Erfolge feiern.»

Judo – das ist eine durch und durch japanische Angelegenheit. Sie geht auf den Pädagogen Jigoro Kano zurück, der den Sport Ende des 19. Jahrhunderts aus der Samurai-Kampfkunst Jiu-Jitsu entwickelte. Die Fairness war oberstes Gebot. Kano war gegen alles, was den Gegner kaputtmacht. Er forderte Respekt vor dem Widersacher und das Siegen durch Nachgeben. Er erfand den wohl friedlichsten Kampfsport der Welt. Dazu sagt Costel Danculea: «Judo

*Caden Springer, Nachwuchshoffnung im Leistungszenturm Judo, hat grosse Träume und weiss, dass man nach Niederlagen wieder aufstehen muss.*

wird als Kampfsport wahrgenommen. Eigentlich handelt es sich aber um Selbstverteidigung.»

Doch zurück von Uster nach Japan. Dort wurde der Sport 1964 an den Sommerspielen in Tokio ins olympische Programm aufgenommen und prägt die Sportkultur seither wie kaum eine andere Disziplin. Bei der olympischen Premiere vor 58 Jahren war die Nation derart siegesgewiss, dass es auf den Rängen Tränen gegeben haben soll, als in der offenen Klasse der Niederländer Anton Geesink Gold gewann; ansonsten siegten nur Japaner. An der Reprise 2021 wiederholte sich die Geschichte. Zwar gewannen japanische Judoka neun von 15 Goldmedaillen. Doch ausgerechnet im prestigeträchtigen Teamwettkampf jubelte Frankreich. «Das war ein Stich ins japanische Herz», sagt Dancluea.

Trotzdem laufen alle Fäden im Judo in Japan zusammen. Fast jedes Mädchen und jeder Junge hat den Sport dort einmal in seinen Grundzügen erlernt. In der Schweiz ist die Popularität nicht annähernd so gross – gleichwohl erkennt David Sigg, der administrative Leiter des Zürcher Leistungszentrums, auffällige Parallelen zum Schweizer Nationalsport Schwingen: «Wie die Schwinger halten wir uns an strikte Rituale: das Verneigen vor und nach jedem Kampf. Die Geste steht für Respekt, Dankbarkeit und Fairness dem Gegner gegenüber. Ausserdem sammeln wir uns in kurzen meditativen Phasen vor einem Kampf. Oder wir visualisieren Übungen und studieren die Gegner ganz genau.»

Auf der Website des Judo Clubs Uster (www.judo-club-uster.ch sind die angesprochenen Werte minutiös aufgeführt: Dankbarkeit, Ernsthaftigkeit, Mut, Ordnung und Sauberkeit, Bescheidenheit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung und Fairness. Dazu heisst es: «Alle, die mit Leidenschaft (voller Begeisterung, Freude und einem Ziel) jede Woche aufs Neue ins Training kommen, für die werden diese Werte pure Selbstverständlichkeit und ein fester Teil im Leben.»

Für Nachwuchshoffnung Caden Springer sind diese spirituellen Dimensionen vernachlässigbar: «Ich sehe Judo als Spitzensport und will jeden Kampf gewinnen.» Auch sein Ziel umschreibt er ohne falsche Bescheidenheit: «Eine Olympia-Medaille 2028 in Los Angeles wäre ein Traum.» So treffen am Leistungszentrum in Uster nicht nur verschiedene Judoka, sondern auch unterschiedliche Philosophien aufeinander. Dennoch bleibt die verbindende Wirkung dieser japanischen Kampfkunst allgegenwärtig. Mit Denis Doctorow und Olexander Tokhamish nehmen momentan zwei Gäste aus der Ukraine am Trainingsbetrieb teil: «Sie heben die sportliche Qualität auf ein neues Niveau», sagt Trainer Costel Danculea – und liefert damit den letzten Beweis: Judo ist ein Kampfsport, der auch als Friedensbotschaft bestens taugt.

*Text: Thomas Renggli*
*Fotos: Liva Linde, Igor Knapp (Bild Inhaltsverzeichnis)*

Interview

# «Judo hat eine therapeutische Wirkung»

**Mit David Sigg sprach Thomas Renggli**

## David Sigg ist Leiter des regionalen Leistungszentrums Judo in Uster und kennt die Finessen und Umgangsformen dieses komplexen Kampfsports aus eigener Erfahrung.

**Welche Voraussetzungen müssen Kinder mitbringen, um mit dem Judosport zu beginnen?**

Wichtig sind ein allgemeines Sportinteresse, die Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, etwas zu lernen. Der Judosport setzt keine speziellen Körpertypen oder genetische Veranlagungen voraus. Weil es Gewichtsklassen gibt und auch bei den Kindern geschaut wird, dass ungefähr gleich grosse Judoka gegeneinander antreten, haben alle dieselben Chancen. Judo ist auch ein idealer Sport für Mädchen.

**Wer schafft es bis ins Judo-Leistungszentrum in Uster?**

Derzeit trainieren 25 Jugendliche bei uns – und absolvieren bis zu acht zusätzliche Einheiten zu den Trainings in ihren jeweiligen Klubs. Das Stammkader ist ideal für jene Athletinnen und Athleten, die den Fokus auf Judo als Leistungssport setzen und bereit sind, Beruf beziehungsweise Schule entsprechend zu koordinieren. Im Gastkader kommen jene Jugendliche zum Zug, die nur reduziert Zusatztrainings besuchen möchten. Voraussetzungen sind ein Alter von mindestens elf Jahren und der fünfte Kyu (Fortgeschrittenengrad). Nach dem Probetraining wird über die definitive Aufnahme entschieden.

**Alle sprechen von Fussball. Bleibt da noch Platz für eine Randsportart wie Judo?**

Auf jeden Fall – gerade, weil Judo kein Trendsport ist. Wer Judo macht, beschäftigt sich automatisch auch mit sich selbst und setzt sich gedanklich mit dem Sport auseinander. Deshalb wird unserem Sport auch eine therapeutische Wirkung nachgesagt.

*David Sigg: «Judo ist auch ein idealer Sport für Mädchen.»*

**Wie viele Athletinnen und Athleten aus dem Zürcher Nachwuchs werden es an die Olympischen Spiele schaffen?**

Als wir das Leistungszentrum 2009 eröffneten, sagte ich: Wenn wir in acht oder zwölf Jahren jemanden an die Olympischen Spiele bringen, wäre das grossartig. Nun wurde Fabienne Kocher an den Olympischen Spielen in Tokio Fünfte. Auch Nils Stump schaffte die Olympia-Qualifikation – ebenso wie Loriana Kuka, die seit 2018 für das Kosovo startet. Mit drei Olympia-Teilnehmenden haben wir die Erwartungen deutlich übertroffen.

**Interessierte Judoka ab 11 Jahren können das Antragsformular für ein Probetraining ausfüllen.**
**→ rlz-zjv.ch**