

„Mit Prügeleien hat das gar nichts zu tun“

Ju-Jutsu bei der SG Walhalla: Abteilungsleiter rührt Werbetrommel / Jeder kann es lernen

STEINWEG (mz). Ein frischer Wind weht in der Ju-Jutsu-Abteilung der SG Walhalla. Auch wenn der Traditionsverein in Regensburgs Norden die Sportart seit über 14 Jahren im Programm hat, der designierte Abteilungsleiter Jürgen Stampka hat es sich zur Aufgabe gemacht, einen Sport ins richtige Licht zu rücken.

„Ju-Jutsu ist in erster Linie Selbstverteidigung“, erklärt er. Es basiert auf den wichtigsten Selbstverteidigungsaspekten asiatischer Kampfkunst, aus denen Ende der 60er Jahre eine neue Sportart entwickelt wurde. Anwendung fand und findet es vor allem in der Ausbildung der deutschen Polizei und bei Sicherheitskräften.

Jürgen Stampka ist selbst seit über 30 Jahren im Ju-Jutsu-Sport aktiv, Träger des zweiten Dan und damit auf der zweiten „Meisterstufe“. Da liegt es nahe, dass er Ju-Jutsu-Schützlinge selbst trainiert. Zu vermitteln, dass der Sport „gar nichts mit Brutalo-Prügelknaben zu tun hat, wie sie regelmäßig nachts auf den Sportkanälen im TV martialisch gefeiert werden“, liegt ihm dabei besonders am Herzen.

Leider hat sich das Gewaltverhalten in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark geändert. So ist es angebracht, sich über die eigene Sicherheit Gedanken zu machen. „Alleine die Vorstellung, auf dem nächtlichen Nachhauseweg ange-



Abteilungsleiter und Ju-Jutsu-Trainer Jürgen Stampka (re.) legt starken Wert auf den Realitätsbezug und vermittelt Auswege aus Gefahrensituationen. Foto: privat

griffen zu werden und sich nicht wehren zu können, hat bei mir einiges bewegt“, erzählt Susanne Heim, eine der über 20 Ju-Jutsu-Schülerinnen der SG Walhalla.

Egal ob Mann oder Frau, jung oder

alt, sportlich oder untrainiert: Ju-Jutsu kann jeder lernen. Die Ju-Jutsu-Aktiven kommen aus allen erdenklichen Berufssparten: Ein Schreiner ist ebenso darunter wie eine Archäologin oder ein Manager. Dabei wird das

Training auf die individuelle Fitness eines jeden Teilnehmers abgestimmt. Auch scheinbar Unsportliche erlernen mit System einfache und zugleich effektive Techniken, die im Notfall zum Einsatz kommen können.

Mit dem Grundwissen des Ju-Jutsu-Sportes und einigen psychologischen Vorgehensweisen im Hinterkopf erhält man bei der SG Walhalla ein gutes Rüstzeug, um im Ernstfall nicht hilflos dazustehen. „Oder man gerät – auf Grund einer selbstsicheren Ausstrahlung – gar nicht erst in eine solche Situation“, ergänzt Peter Fuchs, Ju-Jutsu-Trainer und Träger des ersten Dan. Für eine fachlich fundierte Vermittlung dieses „Lebensgefühls“ setzen sich im Verein insgesamt vier Trainer, allesamt Dan-Träger vom ersten bis zum fünften Grad, ein. Sie geben ihren Wissens- und Erfahrungsschatz in verschiedenen Gruppen sowohl an Kinder und Jugendliche als auch an Erwachsene weiter.

Ju-Jutsu-Sportler in der SG Walhalla profitieren auch von den übrigen Pluspunkten des Vereins: Gepflegte Geselligkeit zum Beispiel mit Wanderungen, Motorrad- oder Kanoutouren, und die Möglichkeit, das breit gefächerte Angebot von rund 20 Sportarten nutzen zu können. Interessierte erfahren mehr im Internet unter www.sg-walhalla.de oder wenden sich direkt an Jürgen Stampka, Tel. 0160-7 01 58 31 oder (0 94 04) 2310, oder Peter Fuchs, (09 41) 9 43 46 65. Ein unverbindliches Probetraining wird selbstverständlich angeboten.