



Sie wissen, wie es geht: Gekonnt schmeißt Maja Matzerath (11) Lennart Möller (10) auf die Matte (Bildreihe oben) – und einmal genau umgekehrt (Bildreihe unten). Damit sich niemand verletzt, lernen die Judoka des JJJC Samurai Setterich im Training das richtige Fallen. Fotos: Leandra Kubiak

# Ein Sport, der gleich im doppelten Sinne „Nähe“ bringt

Der JJJC Samurai Setterich kann mit seiner Situation zufrieden sein: Er zählt 226 Mitglieder und hat eine erfolgreiche U12

VON LEANDRA KUBIAK

**Baesweiler.** Die elfjährige Maja Matzerath und Mirco Lerschen, ebenfalls elf Jahre alt, haben im Judo genau den richtigen Sport für sich gefunden, da sind sie sich ganz sicher. Beide trainieren im JJJC Samurai Setterich 1970 und bekommen dort das Einmaleins des Judo-Kampfsports beigebracht – und das trotz ihres jungen Alters bereits seit mehreren Jahren. „Das Kämpfen macht am meisten Spaß!“, da sind sie sich einig.

## MEIN VEREIN

Die Mannschaft der Altersklasse U12 des Vereins ist nicht nur mit viel Spaß dabei, sondern konnte sich vor kurzem auch über einen sportlichen Erfolg freuen: Die Mannschaft wurde Kreismeister in ihrer Altersklasse. Rund 15 Kinder sind in der Mannschaft aktiv. Gekämpft wird, anders als bei den Erwachsenen, zwei, statt fünf Minuten lang. Wer es schafft, den Gegner für mindestens 20 Sekunden auf den Rücken zu legen gewinnt.

Keine Frage: Im richtigen Wettkampf kann der Sport auch schon mal wehtun. Das bekam auch Maja schon zu spüren. „Ich hatte schon einmal eine verstauchte Schulter“, erzählt sie. Das Geheimnis, sich nicht zu verletzen, liege darin, richtig zu fallen, erklären Ludwig Müller, Vorsitzender des Vereins, und Ilona Matzerath, aktives Mitglied und Pressewartin. Das sei wichtig und funktioniere – zumindest im Training – auch gut.

Im Training gibt es daher auch die sogenannte Fallschule, wo genau das gezielt geübt wird. „Wir versuchen, das Gewicht beim Aufprall auf den Boden auf eine möglichst große Fläche zu verteilen“, erklärt Matzerath.

Während des Trainings der jungen Sportler in der Sporthalle an der Wolfsgasse in Baesweiler hört man daher regelmäßig ein lautes Klatschen – immer dann, wenn die Judoka mit dem Körper oder mit dem flachen Arm auf der Matte landen.

Der JJJC Samurai Setterich kann inzwischen auf ein ganzes Stück Geschichte zurückblicken, denn er wurde bereits 1970 gegründet. „Wir haben einige erfolgreiche Ju-

doka hervorgebracht“, sagt Ludwig Müller. Man sieht dem Judoka an, dass ihn das stolz macht.

Christina Krahe beispielsweise hat in dem Verein angefangen und wurde später Junioren-Europameisterin im Judo. Auch Sabrina Kretschmar hat ihre Wurzeln im Verein und war sehr erfolgreich in dem Sport.

Zuletzt seien die Zeiten etwas schlechter gewesen, sagt Müller. Der Verein konnte weniger Erfolge verzeichnen. „Jetzt geht es aber wieder bergauf!“, sind sich Müller und Matzerath einig. Die Mitgliederzahlen sind zuletzt gestiegen – 226 Mitglieder hat der Verein aktuell – und auch sportlich ist der Verein gut aufgestellt.

Während der größere Teil der Mitglieder jünger als 27 ist, gehört Ludwig Müller zu denjenigen, die fast von Anfang an dabei sind. Seit 44 Jahren, um genau zu sein. Auf den Sport ist der Polizeibeamte über seinen Beruf gekommen. „Judo war damals Teil der Ausbildung“, erzählt er. Und aus der „Pflicht“ wurde dann ein Hobby.

„Ich schätze die Bewegungsvielfalt an dem Sport. Judo belastet den ganzen Körper.“ Müller trägt inzwischen den fünften Schwarzgurt. Bis dahin ist es für Judo-Einsteiger ein weiter Weg.

Ludwig Müller hat den Sport auch schon unter ganz speziellen Bedingungen ausgeübt: In Kenia

„Wir haben einige erfolgreiche Judoka hervorgebracht.“

LUDWIG MÜLLER, VORSITZENDER DES VEREINS SAMURAI SETTERICH

auf dem harten Erdboden. Er hat dort eine Schule besucht und den Schülern Judo beigebracht. Daraus entstand dann die Idee, in Ukunda eine Judoschule aufzubauen, die auch in die Tat umgesetzt wurde.

Die Judoka aus Baesweiler haben es da deutlich komfortabler, denn die Sporthalle ist komplett mit Matten ausgelegt. Der Verein hat übrigens einen ganz besonderen Vorteil: Die Halle ist eine ehemalige Schwimmhalle und steht jeden Tag zur Verfügung, da sie nur

vom JJJC Samurai Setterich genutzt wird. Seit 1998 wird dort Judo gemacht. Entsprechend hat man sich „eingrichtet“, auf die Wand ist beispielsweise ein Vereinslogo aufgemalt.

Ilona Matzerath sieht neben den sportlichen Vorzügen noch einen anderen Vorteil in dem Sport: „Der Kontakt ist sehr nah!“ Das sei zum einen ganz wörtlich zu verstehen, zum anderen führe der körperliche Kontakt aber auch dazu, dass die sozialen Kontakte über den Sport sehr eng werden.

Angeboten werden in dem Verein neben Judo auch Ju-Jutsu, eine Art Selbstverteidigungssport, und das sogenannte Callanetics, ein Gymnastikprogramm, das die Muskulatur stärken soll.

Mit dem Judo können im JJJC Samurai Setterich auch schon die Jüngsten anfangen: Ab einem Alter von fünf Jahren können sie an einem speziellen Judo-Training teilnehmen. Der Sport wird ihnen dort auf eine spielerische Art nahe gebracht, so dass sie die Grundkenntnisse bereits kennen.

Weitere Informationen unter [www.samurai-setterich.de](http://www.samurai-setterich.de)