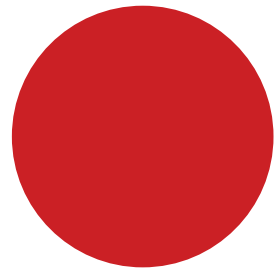


JUDO



MAGAZIN



Mit Abo
auch
digital!



Das besondere Projekt

Grundschuljudo

Olympiaqualifikation: Viele Grand-Slam-Medailen für die DJB-Judokas ∞∞

Nachwuchs: WM U21 und U18 ∞∞ **Interview:** Judolehrer Sven Helbing



„Kinder professionell für uns gewinnen“

D

ie Schule ist für das Judo ein Goldtopf, und wir brauchen, wie eine irische Sage erzählt, auch nicht bis zum Ende des Regenbogens zu gehen, um ihn zu finden. Wie Judo in die Schule gebracht werden kann, und was Kinder, Vereine und Gesellschaft davon haben können, zeigt beispielsweise das Grundschuljudo-Projekt in Bottrop, das in dieser Ausgabe des *Judo Magazins* groß vorgestellt wird. Es gibt in Deutschland weitere gute Beispiele für Schulkooperationen, etwa in München oder in Bad Aibling. Judo und Schule, das kann in der Großstadt genauso funktionieren wie in ländlich geprägten Regionen. Ich glaube, wir Judokas sind uns

alle einig: In einer Epoche, in der Kinder immer mehr Zeit in der Schule verbringen, müssen wir grundsätzlich versuchen, dorthin zu gehen, wo sich die Kinder aufhalten.

Begegnen Kinder dem Judosport in der Schule zum ersten Mal, ist es natürlich wichtig, dass sie einen positiven Eindruck bekommen. Zum anderen sollte es zwischen dem Judo in der Schule und dem (hoffentlich vielfach anschließenden) Judo im Verein keine Barrieren geben. Deshalb ist es erstrebenswert, dass die Schulkinder in ihren Schuljudoeinheiten auch einmal den Vereinstrainer kennenlernen.

Ich habe mich zuletzt einige Male in den Niederlanden vom dortigen, IJF-unterstützten Schulprogramm überzeugt. In wenigen Wochen hat man dort zehntausende Kinder erreicht. Wir lassen uns derzeit von den niederländischen Experten informieren und werden deren Erkenntnisse auswerten. Denn über eines müssen wir uns an der Schwelle zum Jahr 2020 klar werden: Wollen wir Kinder für unseren Sport gewinnen, so wird uns das nur auf professionelle Weise gelingen. Gute Argumente haben wir dabei genug: Allen voran unseren Wertekanon, der sogleich in der Praxis ausprobiert werden kann, sowie das Erlernen der Fallschule, die Verletzungen vorbeugen kann. Damit sollten wir werben. In Bottrop machen sie es seit zehn Jahren vor, und es funktioniert!

**Herzlichst, Ihr
Peter Frese
DJB-Präsident**



Seit zehn Jahren wird Judo in Bottrop als feste Sportstunde in der Grundschule angeboten. Die ABC-Schützen werden vom früheren Weltklasseathleten Sven Helbing unterrichtet
Foto: Thomas Gödde/FUNKE Foto Services

Grundschuljudo – ein besonderes Projekt in Bottrop

Lernen mit Leo und Sven

Von Claus Rosenberg

In der Schule sieht der organisierte Sport viel Potenzial. Der DJB führt jedes Jahr im November seine Schulaktion „Tag des Judo“ durch, die Schule und Verein über Projektunterricht zusammenbringt. Schon einen Schritt weiter ist man in Bottrop. Dort wird Judo nicht als unterrichtergänzende AG, sondern als feste Sportstunde in der Grundschule angeboten. Das *Judo Magazin* hat sich das Angebot vor Ort angeschaut und dabei auch einen kleinen Löwen gefunden

Bottrop ist nicht nur eine sehr schöne Stadt im Herzen des Ruhrgebiets. Bottrop verfügt auch über ein Sozialprojekt, um das es von anderen Metropolen beneidet wird. Und das hat einen ganz einfachen Titel: Judo im Grundschulunterricht.

Nun, mag mancher einwenden, Judo ist in vielen Städten verbreitet. Und vielerorts wird es unter dem Anspruch gelehrt, pädagogisch wertvoll zu sein. Experten haben unserer Sportart schon vor Jahren wegen ihrer Werte hohe Erziehungspotenziale attestiert. Die dürften aber bundes-

weit nirgends derart stringent und praxistauglich herausgearbeitet worden sein wie in Bottrop, wo Judo tatsächlich Einzug in den Sportunterricht gehalten hat. Und das mit herausragendem Erfolg.

Die Rückmeldungen seien erstaunlich, sagt Initiator Volker Tapper.



Untersuchungen zeigen, dass der Unterricht signifikant zur Sprachverbesserung bei den Grundschulern beiträgt

Foto: Verein

Wissenschaftliche Untersuchungen belegten, dass der Judo-Unterricht signifikant zur Sprachverbesserung bei den Schülerinnen und Schülern beigetragen hat. Eltern berichten von Verhaltensänderungen bei ihren Kindern, etwa dass sie überraschenderweise die Tür aufhielten oder nachfragten, ob sie helfen könnten. Auch kulturelle Berührungsprobleme, seien sie religiöser Natur oder in den Geschlechterrollen begründet, wurden konfliktfrei, wie selbstverständlich, überwunden. Nun ist keiner so vermessen, Judo wegen dieser positiven Effekte zum Allheilmittel gesellschaftlicher Probleme zu erklären. Aber Impulse und Denkanstöße

liefert dieses Judoprojekt, das mittlerweile im vierteljährlichen Wechsel an allen Bottroper Grundschulen durchgeführt wird, allemal.

Topathlet als Trainer

Seit zehn Jahren läuft das Projekt inzwischen. Initiiert hat das Paket der JC 66 Bottrop, wenngleich der Verein nur mittelbar damit zu tun hat. Grundsätzlich existiert es eigenständig als zeitlich befristetes Bildungsmodul, das von Schulen gebucht werden kann. Ähnlich wie die in vielen Kommunen bekannten Zirkusprojekte, in denen Kinder vorübergehend in die Rollen von Artisten, Dompteuren, Clowns oder Zauberern schlüpfen.

Maßgeblich getragen wird das Judoprojekt von der Stadt Bottrop, die Sven Helbing als Sozialarbeiter beschäftigt. Der Auftrag für den ehemaligen Weltklasse-Judoka: Die Durchführung und Perfektionierung des Judoprojekts, für das sich neben dem JC 66 auch Sponsoren starkmachen. Allen gemeinsam ist das Ziel, sozial und integrativ wirken zu wollen.

In Bottrop ist das Judoprojekt längst Alltag. Volker Tapper findet: „Man kann sagen, dass jedes Kind der Stadt mitgemacht hat.“ Weil es alle örtlichen Grundschulen orderten. Nicht auf Diktat einer Behörde. Sondern auf eigenen Wunsch. Weil sich im Laufe der Zeit herumgesprochen hat, wie pädagogisch bereichernd dieses Modul ist.

Aber auch, weil es die Schulleitungen ein wenig aus der Bredouille bringt.

Ihre Lehrpläne, in Nordrhein-Westfalen ist das so, fordern, dass das Handlungsfeld „Raufen und rangeln“ abgedeckt werden muss. Mit eigenen Lehrkräften ist das mangels Fachpersonal manchmal schwierig, weiß Tapper.

Die Nachfrage ist immens. Für die nächsten drei Jahre ist das Judoprojekt bereits gebucht, sagt Volker Tapper. Manche Schulen bedauerten, dass die Wartelisten sehr lang sind. Grundschulen anderer Kommunen klopfen inzwischen mit der Frage an, ob nicht auch sie berücksichtigt werden könnten. Aufmerksam wurden sie entweder durch den guten Ruf, der dem Projekt vorausleitet. Oder durch Eltern, die aus Bottrop wegzogen und in ihrer neuen

„Wird von den Schulen gebucht“



Illustrationen: Volker Tapper



Viele Kinder werden erreicht

Foto: Verein

Heimat von dem Unterrichtsmodul schwärmten. Grundsätzlich stünden Tapper und sein Team in begrenztem Umfang solchen Anfragen positiv gegenüber, wenn die Ressourcen dafür vorhanden wären. Derzeit sind sie aber personell und finanziell am Limit des Machbaren angelangt.

Richtige Sportstunde

Schulen, die das Judoprojekt buchen, erhalten ein ganzes Bündel an Leistungen. Allem voran den Erlebnisraum des „Kleinen Löwen Leo“, der die Welt erkundet und dabei lernt, was die Judowerte mit dem Erwachsensein zu tun haben. Belebt wird diese von Volker Tapper geschaffene Fantasiewelt durch umfangreiches Lehrmaterial, das ein Vierteljahr in den Unterricht der Schule mit einfließt. Genauso durch das praktische Training, das Sven Helbing während der Sportstunden gibt. Während der Sport-

stunde! Also nicht als unterrichtsergänzende AG, wie das vielerorts praktiziert wird.



Das Bottroper Judoprojekt versteht sich als Dienstleister, der ein detailliertes Programm vorlegt. Schriftlich. Jede Sportstunde ist genau illustriert. Niedergelegt ist, welche Ziele mit den Kindern erarbeitet werden sollen und welche didaktischen Mittel eingesetzt werden. Dafür zuständig ist in erster Linie Sven Helbing, der ehemalige Olympiakandidat

Als Tapper die Projektidee vor mehr als zehn Jahren erfand, war genau das sein Ziel: „Ich wollte, dass Judo Einzug in den Sportunterricht hält.“ Er entwarf die Geschichte von Leo, goss sie in ein inspirierend bebildertes Buch mit vielen Mitmachangeboten. Es war das erste Unterrichtsmaterial, das – mit einigen Modifikationen – bis heute aktuell ist.

„Das ist kein Sportangebot, sondern ein Bildungsangebot“

Volker Tapper, Initiator des Grundschuljudo-Projekts in Bottrop

Foto: privat



(siehe auch Interview Seite 20). Er ist das öffentlich bekannte Gesicht des Projekts. Der, der in der Regel die Kinder auf der Matte bewegt. Und das nicht, um aus ihnen in möglichst kurzer Zeit möglichst gute Judokas zu formen, sondern unter der Prämisse, ihnen mit dem Mittel des Judos spielerisch soziale Werte zu vergegenwärtigen und zu vermitteln. Tapper sagt: „Unser Angebot ist kein Sportangebot, sondern ein Bildungsangebot.“ Mit dieser Perspektive wird es in den Schulen vorgestellt. Und aus dieser Perspektive wird es umgesetzt. Das ist die zentrale Maxime, warum das Projekt Sportunterricht ist und keine AG als Teil des schulisch organisierten Freizeitprogramms.

Die Idee begeisterte auch Sven Helbing, der dafür sogar seine Stellung bei einem Salzburger Verein aufgab. Volker Tapper warb ihn für diese reizvolle Aufgabe in Bottrop förmlich ab. Er schaffte es auch, eine weitere seiner Vorstellungen zu realisieren: Die Kinder sollten Judo in einem Judogi kennenlernen. Das hebt alle durch Kleidung manifestierten sozialen Unterschiede auf und erlaubt es den Kindern, in neue Rollen zu schlüpfen.

Großes Netzwerk

Inzwischen wirkt das Zusammenspiel zwischen Schulen, Lehrkräften, Kindern, Eltern und Sven Helbing perfekt. „Bis dahin aber war es ein weiter Weg, auf dem wir viel lernen mussten, und an dem wir auch in Zukunft arbeiten

müssen“, sagt Tapper. Großen Wert legen die Projektverantwortlichen inzwischen auf die Vorbereitung. Sie initiieren Elternabende, um die Papas und Mamas mit dem vertraut zu machen, was mit ihren Kindern während des Kurses passiert. Und es gibt intensive Gespräche mit den Lehrern, in denen Sachen abgestimmt werden, die sich Unbeteiligte kaum vorstellen können. Zum Beispiel, wie die Kinder im Fall des Falls „bestraft“ werden können. Tapper: „Da gibt es von Schule zu Schule unterschiedliche Modelle. Manche arbeiten mit Gelben, Gelb-Roten und Roten Karten. Andere mit einem Zeitsystem. Kinder, die anderen aufgrund ihres Verhaltens Zeit stehen, müssen sie dann zurückgeben, wenn etwas gemacht wird, das ihnen Spaß macht. Und zwar, indem sie dann nicht mitmachen können.“ Das Judoprojekt

„Was würden Leo und seine Freunde dazu sagen?“

passt sich diesen Paradigmen an. Denn, so sagt Tapper, „man darf an Schulen alles – außer den Schulbetrieb stören.“

Umgekehrt werden die Lehrkräfte genau darüber informiert, was während des Projekts passiert. Und sie werden gebeten, die Anregungen aus dem Judo sport in die tägliche Unterrichtsarbeit mit einzubeziehen. Der Erfolg des Projekts beruht also nicht alleine auf dem Judo und dem Trainer, sondern auf der Wechselwirkung mit dem Alltag der Kinder. Volker Tapper nennt ein Beispiel: „Angenommen, es ist laut in der Klasse. Dann bittet die Lehrkraft nicht um Ruhe, sondern fragt: Was würden der kleine Löwe Leo und seine Freunde dazu sagen?“ Die Identifikation der Kinder mit den liebenswerten Tierfiguren, die für sozial geschätzte Tugenden stehen, ebnet den Weg zu Verhaltensanpassungen. ▶



Projektinitiator Volker Tapper lockte Sven Helbing für diese Aufgabe nach Bottrop Foto: Verein

Die begleitende Fantasiewelt Leo, der kleine Löwe

34 Seiten umfasst das Schulbuch „Leo, der kleine Löwe“, das allen am Judo projekt teilnehmenden Kindern kostenlos überlassen wird. Schon im Untertitel wird die Perspektiverweiterung deutlich, die die Initiatoren einleiteten. Sie sprechen nicht davon, mit Judo Werte vermitteln zu wollen, sondern explizit von „Grundschuljudo“. Autor ist Volker Tapper, der die Kinder in seine Fanta-



siewelt nach Afrika entführt. Dort lernen sie den vorpubertären Löwen Leo kennen, der zum Erwachsenwerden auf Wanderschaft geht. In mehreren Kapiteln lernt er Elefanten, Affen, Kamele und Erdmännchen kennen, die ihm zentrale Elemente eines sozial erwünschten Zusammenlebens vermitteln. Die Werte Mut, Respekt, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Freundschaft, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung und Selbstbeherrschung werden thematisiert. Zur Vertiefung auch der Unterrichtsinhalte des Judo trainings sind verschiedene Rätsel, Erklärstücke und reflektierende Fragen im Buch integriert. Im Vorwort werden Eltern mit dem Konzept des „Grundschuljudos“ vertraut gemacht, außerdem gibt es Informationen, wo die Kinder nach Abschluss des Projekts weiter Judo machen können. ●





Das Judoprojekt schafft es, die Kinder der beteiligten Klassen für zwei bis drei Monate in eine andere Welt zu entführen. Eine Abenteuerwelt, in der sie den Löwen Leo begleiten – und vom Löwen Leo begleitet werden. Die Initiatoren haben sich sehr viel einfallen lassen, um die Fantasiewelt mit Leben zu erfüllen. Da ist das Buch, das die Kinder mit nach Hause nehmen dürfen. Da sind Infotafeln, auf denen die Werte anschaulich präsentiert werden, und die in den Unterricht eingebaut sind. Da sind Plakate, die in den Klassenräumen aufgehängt werden. Und da sind aufwendige Abschlussveranstaltungen, in denen die Kinder sich, den Lehrkräften und ihren Eltern zeigen können, was sie gelernt haben. Sogar ein Theaterstück wurde inszeniert. Das gibt es für die Beteiligten alles zum Nulltarif. Unterm Strich sind es sozial engagierte Unternehmen, die Stadt sowie das ehrenamtlich arbeitende Projektteam, die für die nicht unerheblichen Kosten aufkommen.

Belegte Effizienz

Um seinen Platz in der Schule zu behaupten, sucht das Judoprojekt nach Nachweisen, die die Effizienz dokumentieren. Inzwischen gibt es eine enge Zusammenarbeit mit der Uni Duisburg-Essen, unter deren Regie vier Bachelor- und eine Masterarbeit entstanden. Einhelliger Tenor: Das Judoprojekt trägt nachweislich zur Verbesserung von Lernvoraussetzungen bei. Besonders streichen die Initiatoren in Zeiten multikultureller Klassengemeinschaften, in denen Deutsch immer seltener die Muttersprache ist, die positive Wirkung des Projekts auf die Sprachentwicklung heraus.

Neben dem Initiator und konzeptionellen Gestalter Volker Tapper sowie dem Haupttrainer Sven Helbing gehören auch Bastian



Der kleine Löwe Leo ist auch beim Gruppenbild mit von der Partie

Foto: Verein

„Start beim JC 66 mit dem weiß-gelben Gürtel“

Hirschfelder, Holger Luer und Moritz Lück zum Team, das das Bottroper Judoprojekt umsetzt. Die Verknüpfung mit dem JC 66 Bottrop ist vorhanden, aber lose geknüpft: Für jedes bewältigte Lernziel erhalten die Kinder im Judoprojekt einen spezifischen Aufkleber. Im Idealfall haben sie in dem Vierteljahr die Leistung erfüllt, die der DJB an die Graduierung zum weiß-gelben Gürtel stellt. Wenn sie sich nun nach

dem Abschluss des Projekts entschließen, beim JC 66 Bottrop Judo weiterbetreiben zu wollen, wird diese Vorleistung anerkannt. Das heißt, sie starten mit dem weiß-gelben Gürtel und brauchen nicht mehr bei null anzufangen. Die Macher des Projekts betonen allerdings ausdrücklich, dass es ihnen nicht ursächlich um die Gewinnung neuer Mitglieder für den JC 66 geht.

Was können andere von dem Judoprojekt in Bottrop lernen? Einfach kopierbar scheint es nicht. Aber, das sagt Volker Tapper, „es wäre schön, wenn unsere Initi-

Für übergewichtige Kinder

Die Bärengruppe

Die „Bärengruppe“ ist der Stolz des JC 66 Bottrop. Sie besteht aus rund 15 bis 20 Grundschülerinnen und Grundschulern, die – salopp formuliert – übergewichtig sind. Ihnen vermittelt Sven Helbing mit vielen Spielen nicht nur erste Judokenntnisse, sondern vor allem Spaß an der Bewegung. Bundesweit ist ein solches Projekt zwar nicht einzigartig, wohl aber sehr selten. Interessant in Bottrop, dass de facto in der gesamten Stadt infrage kommende Kinder und deren Eltern jahrgangsweise auf dieses Angebot aufmerksam gemacht werden. Doch wie? Der Schlüssel ist der obligatorische Gesundheitscheck, der in allen zweiten Klassen aller Grundschulen durchgeführt wird. Eine statistische Größe ist dabei der BMI, also das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht. Übergewichtige können dann gezielt über das Bärengruppen-Angebot des JC 66 informiert werden. Die Stadt hat dafür einen datenschutzrechtlich korrekten Weg gefunden. Für sie ist das Teil ihrer Sozialarbeit. Angenehmer Nebeneffekt für den Judoverein: Er gewinnt auf diese Weise sehr systematisch „schwere Jungs und Mädchen“, die im Judo sehr wertgeschätzt sind und sich dort auch sehr wohlfühlen. Anders als im Fußball oder vielen anderen Sportarten ist ihr Gewicht im Judo kein Handicap und kein Grund, sie auszugrenzen. Viele Kinder aus dieser Gruppe fänden den Weg ins normale Vereinstraining, sagt Volker Tapper.

Am Anfang, als diese Form der Sichtung in die Verwaltung getragen wurde, waren die Bottroper Judokas skeptisch, ob ihre Idee vermittelbar ist. Es bestand Sorge, sie könnte mit dem Argument abgelehnt werden, dass eine einzelne Sportart nicht gefördert werden könne. Diese Einschätzung erwies sich jedoch als falsch. Der Judo mit seinen Vorzügen für Kinder und Jugendliche, die nur schwer für klassischen Mannschaftssport zu gewinnen sind, überzeugte.



Eine Trainingseinheit mit Sven Helbing

50 Kinder und ihr Silberrücken

8.15 Uhr, Sportunterricht in der Bottroper Albert-Schweitzer-Schule: 50 Kinder versammeln sich im Dojo. Jungen und Mädchen, sportliche und weniger sportliche, die Hälfte aus der ersten Klasse, die andere Hälfte aus der vierten. Diese Mischung ist bewusst gewählt. Sie ist die praktische Umsetzung des Judoprinzips von der gegenseitigen Hilfe zum beiderseitigen Wohlergehen: Die Jüngeren lernen von und mit den Älteren. Bemerkenswert: Alle tragen Judogis. Möglich machen es Sponsoren, die das Projekt schon seit Jahren finanziell begleiten. Noch ehe es losgeht, stehen einige Kinder an einer der Stellwände. Sie lesen, was ihnen der kleine Löwe Leo und seine tierischen Freunde ganz komprimiert zu den Judowerten zu erzählen haben.

Die Atmosphäre ist entspannt. Es fällt kein lautes Wort. So bleibt es, bis die Stunde abgeschlossen ist. Währenddessen schafft es Sven Helbing immer wieder, die Aufmerksamkeit der Gruppe zu fesseln. Die Kinder sind mitunter so fokussiert, dass der Trainer seine Anweisungen flüsternd gibt. Wird es dann doch mal ein wenig lauter, deutet er auf die Infotafel und fragt: „Was, glaubt ihr, würden Leo und seine Freunde dazu sagen?“ Schnell macht das Stichwort „Respekt“ die Runde.

Zum Aufwärmen spielt die Gruppe. Bekannte Sachen: Die Kinder laufen auf der Stelle und müssen auf vorher definierte Kommandos des Trainers bestimmte Bewegungen ausführen. Sukzessive steigert Helbing die Anforderung für andere eine Motivation wäre, für ihre Ideen zu kämpfen. Wir mussten auch viele Widerstände überwinden, um das Projekt auf dieses Niveau zu bringen. Wir haben nie aufgegeben. Und man sieht, es hat sich gelohnt.“ Von Vorteil erwies sich, dass die Bottroper sehr intensiven Kontakt mit allen Beteiligten pflegten und pflegen. Dokumentationen mit wissenschaftlicher



Alle Kinder tragen Judogis – schon das sorgt für Harmonie
Foto: Thomas Gödde/FUNKE Foto Services

„Das Geheimnis des Erfolgs liegt in den ersten Stunden“

rungen. Alle haben Spaß. Sven Helbing sagt später: „Wir dürfen nie den Fehler begehen, das Leistungsvermögen von Kindern zu unterschätzen.“

Was er damit meint, wird auch in einem anderen Teil der Einheit deutlich: Beim Technikerwerb einer Form des O-soto-otoshi. Helbing greift dabei auf mentales Training zurück. Man stelle sich das vor: 50 Kinder, die normalerweise Hummeln im Hintern haben, sitzen minutenlang im Kniestand auf der Judomatte, haben die Augen geschlossen und vergegenwärtigen sich die Knotenpunkte einer Judo-Technik. Es gleicht fast einem Wunder.

Gekämpft wird auch, am Boden. Wobei deutlich wird, wie unterschiedlich diese Aufgabe von den Kindern interpretiert wird. Manche raufen, wie man es sich vorstellt. Andere gehen übervorsichtig miteinander um. Dann gibt es wieder welche, die überhaupt keinen Widerstand leisten und sich quasi gleich

ergeben. Kämpfen, allzumal geregelt, will gelernt sein. Und es braucht auch manchmal Mut. Auch ein Wert, mit dem die Kinder dank Leo und seiner Freunde an diesem Vormittag etwas anzufangen wissen.

Erstaunlich ist, dass die Kinder im Umgang miteinander überhaupt keine Berührungängste hatten. Bei den Partnerwechseln mischten sich zwangsläufig Ältere mit Jüngeren, Mädchen mit Jungen, Christen mit Muslimen und Kinder mit unterschiedlich ausgeprägten deutschen Sprachkenntnissen. Projektinitiator Volker Tapper glaubt, diese Harmonie liegt am Tragen des Judogis. In dem Moment, in dem die Kinder sie überstreifen, wechseln sie in eine andere Rolle. In eine Rolle außerhalb ihrer gewohnten Kulturvorstellungen. Das ist auch der Grund, warum sie in Bottrop Wert darauf legen, dass alle Kinder sportartspezifisch gekleidet auf die Matte gehen. Nur so sind alle wirklich gleich.

Sven Helbing moderiert die Stunde mit natürlicher Autorität. Vielleicht sehen viele Kinder in ihm den „Silberrücken“, den Anführer aus der Gorillagruppe, die der Löwe Leo auf seiner Reise durch Afrika kennengelernt hat. Jenen Gorilla, der ihn lehrte, dass man im Beisein Älterer erst spricht, wenn man gefragt wird. Und dass Ältere über einen Erfahrungsschatz verfügen, von dem man lernen kann. Helbing indes sagt, das Erfolgsgeheimnis liege in den ersten Übungsstunden. In denen habe er mit straffen Zügeln die Regeln für ein für alle konstruktives und alle befriedigendes Leben auf der Matte eingeführt. Natürlich immer mit Hilfe von Leo, dem kleinen, neugierigen Löwen. ●

Unterstützung erwiesen sich als Argumentationshilfen gegenüber Entscheidungsträgern. Tapper sagt, der JC Bottrop profitiere heute auch wegen des Judo-Projekts auf vielen Ebenen. Sein Wort hat in der Politik inzwischen Gewicht. Judo hat in der Stadt einen hohen Stellenwert erreicht. Das große Netzwerk eröffnete Chancen, die der Klub sonst nie gehabt hätte. ●

active für andere eine Motivation wäre, für ihre Ideen zu kämpfen. Wir mussten auch viele Widerstände überwinden, um das Projekt auf dieses Niveau zu bringen. Wir haben nie aufgegeben. Und man sieht, es hat sich gelohnt.“ Von Vorteil erwies sich, dass die Bottroper sehr intensiven Kontakt mit allen Beteiligten pflegten und pflegen. Dokumentationen mit wissenschaftlicher



Interview des Monats mit Trainer Sven Helbing

„Die Besten sollten mit dem Nachwuchs arbeiten“

Es gibt kaum eine Facette des Judosports, die Sven Helbing nicht kennt. Heute ist der frühere Topathlet einer der Macher des Grundschulprojekts in Bottrop. Da nimmt unser Gespräch mit ihm seinen Anfang



Sven Helbing unterrichtet Grundschul Kinder in Bottrop. Hier im Stadtteil Grafenwald. Dafür ist er bei der Stadt Bottrop angestellt.

Foto: Thomas Gödde/FUNKE Foto Services

Judo Magazin: Herr Helbing, Sie haben eben eine Schulunterrichtsstunde gegeben, in der ausnahmslos alle Kinder konzentriert mitgearbeitet haben. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?

Sven Helbing: Man muss das Training trickreich gestalten. Die Kiddies müssen ja nicht unbedingt merken, dass sie gefordert werden. Ich nenne das gern: die Belastung verstecken. Solche Einheiten fand ich während meiner aktiven Laufbahn toll, und ich glaube, dass es den

Kindern heute ähnlich geht. Vielleicht bin ich auch selbst noch ein bisschen Kind geblieben. Das sollte man tatsächlich sein, wenn man in diesem Bereich arbeitet.

Haben Sie eben diese Kunst auch gelernt?

Nun, ich habe in Leipzig Sport studiert. Dabei war auch Pädagogik. Aber ich habe das Lehren von Judo nicht nur in

„Ich bin ein bisschen Kind geblieben“

der Theorie kennengelernt, sondern auch in der Praxis. Solange ich denken kann, habe ich immer hinterfragt, was ich erlebte, was mit mir gemacht wurde und auch das, was ich machte. Obendrein arbeitete ich eine Zeit lang als Mentaltrainer.

Dabei habe ich viel gelernt. Da beschäftigt man sich auch mit den Gedanken anderer. Man lernt, nicht nur zu fordern,

sondern auch die Kinder mal zu fragen. Es hilft, Verständnis zu finden für das Gegenüber.

In der Gruppe heute waren Erst- bis Viertklässler. Ist es da nicht mutig, mit mentalem Training zu arbeiten?

Nein. Für mich ist das eine Trainingsform wie jede andere. Ich habe es den Kindern zugetraut. Man bringt sie runter, sie besinnen sich auf sich und sind in der Lage, die Angebote besser zu verarbeiten. In dem Trainingsalter, das sie nun haben (drei Wochen, Anm.), sind sie so weit, dass man ihnen diese Art des Trainings anbieten kann. Man kann Kindern mehr vertrauen, als man manchmal denkt.

Welche Tipps können Sie geben, um Kinder zu begeistern?

Da brauche ich nur an meine Kinder- und Jugendzeit zurückdenken. Der Nachwuchs heute begeistert sich für das Gleiche, wofür ich mich begeistert habe. Es ist eine Mischung aus Erlebnis und einer gewissen Portion von Herausforderung. Ich denke noch heute gerne an die härtesten Trainingslager, die ich während meiner aktiven Zeit mitmachte. Von diesen Erinnerungen,



Im Jahr 2000 gewinnt Sven Helbing das World Masters in München, vergleichbar mit einem heutigen Grand Slam

Foto: David Finch

auch daran, was wir damals leisteten, zehre ich heute noch. Man muss Kindern die Möglichkeiten eröffnen, Stolz zu erwerben.

Das klingt nicht nach Kuschel-Judo.

Sicher, heutzutage muss man Kinder mehr bespaßen, als das zu meiner Lehrzeit erforderlich war. Aber es muss auch immer ein gewisser Anspruch von Leistung da sein. Das versuchen wir, bei uns im Verein umzusetzen.

Die Kinder in der Schule nannten Sie „Sensei“. Dokumentiert das Ihre soziale Rolle in der Gruppe?

Irrtum. Sie sagten nicht „Sensei“, sondern „Svensei“. Das ergibt sich aus unserem Wunsch, den Kindern auch ein paar japanische Begriffe während des Judounterrichts zu lehren. Genauso, wie ihnen bewusst werden soll, dass wir immer gut aufeinander aufpassen müssen, damit im Judo nichts passiert. Auch der Sensei, also ich, habe diese Aufgabe, erklärten wir ihnen. Das schwierige Wort bräuchten sie sich aber nicht zu merken. Sie dürfen „Svensei“, also die Kombination aus Sven und Sensei sagen.

Wissen die Kinder um Ihren Lebensweg? Wie meinen Sie das?

Zum Beispiel, dass Sie 2000 für die Olympischen Spiele in Sydney zwar qualifiziert waren, aber nicht nominiert wurden. Nagt das noch?

Natürlich brennt man darauf, wenn man Leistungssport treibt, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen. Aber ich möchte es so sagen: Ich habe zwei Weltmeisterschaften für Deutschland (1993 in



JUDO-APP

Nutzen Sie die kostenlose Judo-App und lesen Sie Ihr *Judo Magazin*, wann und wo Sie wollen. So können Sie sich beispielsweise auch in der Halle mit anderen Judokas über die Heftinhalte austauschen. Die Judo-App ist für Abonnenten des Magazins kostenlos. Jeder Abonnent erhält seine individuellen Zugangsdaten.

<https://www.dersportverlag.de/zeitschriften/judo-magazin.html>

**Jetzt Abonnent werden
und die Vorteile nutzen!**



Kanada, 2000 in München, Anm.) mitgemacht. Für mich wurden drei Nationalhymnen gespielt. Die der DDR, die Österreichs und die bundesdeutsche. Um meine Vergangenheit zu bewerten, gehören für mich weit mehr Aspekte dazu als der, ob ich für Sydney nominiert wurde oder nicht. Aber zugegeben: Es war ein langer Prozess, zu dieser Haltung zu finden. Olympia war mein Lebenstraum – genauso, wie ich immer Trainer werden wollte. Heute sage ich aber: Mein Lebensweg hat mich zu dem geführt, was ich jetzt sein darf – perfekt!

Kein Schimmer von Traurigkeit wegen der verweigeren Olympiachance? Woher nehmen Sie diese Kraft?

Ich bin in eine Zeit geboren, in der ich zwei politische Systeme erleben durfte. Ich bin aufgewachsen in der ehemaligen DDR, machte die Wende mit und etablierte mich in der Bundesrepublik. Währenddessen hatte ich das große Glück, dass wir in keinen Krieg verwickelt waren. Und ich kann meiner Passion, dem Judo und der Judolehre, nachgehen. Warum sollte ich traurig sein?

Es war aber ein weiter Weg. Leipzig, Salzburg, um nur zwei Stationen zu nennen.

Ja, und überall sammelte ich Impulse, die mich mitprägten und zu der Persönlichkeit machten, die ich heute bin. Ich habe aufgrund meines Lebenswegs einen Gesamtüberblick über das, was Judo ist. Wenn ich mit Sportlerinnen und Sportlern, gleich welchen Alters, arbeite, weiß ich, wo es hingehen kann. Bei uns in Bottrop ist alles möglich: Freizeitsport, Breitensport, Leistungssport. Bis zum vergangenen Jahr kümmerte ich mich in Bottrop noch um die Bundesliga. Das habe ich nun abgegeben, konzentriere mich im Verein auf die U10 und die U13, also den Übergang vom Schulprojekt zu Verein.

Das ist kein Altersbereich, in dem Trainer öffentliche Aufmerksamkeit bekommen.

Die besten Trainer sollten im Nachwuchsbereich arbeiten, und die Sportler sollten im Mittelpunkt stehen, nicht die öffentliche Aufmerksamkeit des Trainers. Dieser Überzeugung bin ich und ich setze sie nun in die Praxis um.

Wo sehen Sie Ihre Stärken als Trainer?



Die Kinder nennen ihn „Svensei“

Foto: Thomas Gödde/FUNKE Foto Services

Aufgrund meiner vielen Erfahrungen kann ich das Geschehen auf der Matte aus unterschiedlichen Perspektiven sehen. Das ist interessant, weil man sich in alle reindenken kann. Ich weiß, wie sich ein Trainer fühlt. Ich weiß, wie sich ein Athlet fühlt. Und ich sehe auch, was zum Beispiel Volker Tapper, der Initiator unseres Schulprojekts, im nicht sofort sichtbaren Bereich leistet. Das ist immens.

Reizt Sie auch eine Aufgabe neben der Matte?

In den vergangenen Monaten habe ich unter anderem versucht, ein Fanprojekt auf die Beine zu stellen. Es muss doch möglich sein, mehr Menschen für unsere Bundesligakämpfe zu mobilisieren! Das möchte ich mal probieren.

Leipzig, Salzburg, Bottrop – wohin geht es danach?

Am liebsten in Bottrop bleiben. Ich arbeitete vier Jahre lang in Salzburg und kam vor neun Jahren extra wegen des Schulprojekts nach Bottrop. Volker Tapper hatte mich im Vorfeld angesprochen, mir seine Idee geschildert, mit Judo gesellschaftlich noch mehr zu bewegen. Ich war begeistert. Inzwischen sehen wir, welches Potenzial in diesem Modell steckt. Bei einer solch großartigen Sache federführend mitwirken zu können – ein Traum.

Zum Abschluss: Sie tragen einen mit vielen japanischen Schriftzeichen bestickten Judogürtel. Würden Sie kurz übersetzen?

Ich habe ihn mir 2017 in Japan beschriften lassen. Mit einer Weisheit, die mir für meine Arbeit und als Lebenseinstellung wichtig ist. Sie lautet: „Der Meister, der immer Schüler ist, sollte sich stets bemühen, die alten und die neuen Werte zu leben.“ **Interview: Claus Rosenberg**

Zur Person

Sven Helbing

Sven Helbing ist vielen noch aus seiner Zeit als Leistungssportler bekannt. Im Jahr 2000 hatte der fünfmalige Deutsche Meister im Mittelgewicht und Sieger des Münchner World Masters die Olympiaqualifikation geschafft, doch Marko Spittka erhielt den Vorzug. Als Kind lebte der heute 47-Jährige im thüringischen Lucka und besuchte später, noch zu Zeiten der DDR, die Kinder- und Jugendsportschule in Leipzig. Nach seiner aktiven Laufbahn wechselte der Vater einer 17-jährigen Tochter und eines 14-jährigen Sohnes zum österreichischen Bundesligisten ASV-ÖJG Salzburg. Vor neun Jahren siedelte Helbing, der in Leipzig seine Trainer A-Lizenz erwarb, nach Bottrop um, wo er schließlich auch seine aktive Laufbahn als Athlet beendete. Seit 2010 begleitet er dort das Bildungsprojekt im Grundschuljudo.