

# **Ein "Hauch" von Olympia mit Ole Bischof im Dojo vom Judo Team Bülach**

45 Kursteilnehmer nahmen im Dojo vom Judo Team Bülach die Gelegenheit wahr, ihr "Rucksäckli" während dem ZJV Weekend 2009 mit den Top Techniken des aktuellen Olympiasiegers Ole Bischof aus Deutschland aufzufüllen. Mirjam Senn-Schwaller (Vize Präsidentin) und Marlis Gloor (Ressortleiterin Judo und Ju-Jitsu) vom Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband waren begeistert, einmal die Spezialtechniken dieses Weltklasse Athleten persönlich kennenzulernen.

Am Samstagvormittag beobachtete Fredi Vonderschmidt als Vertreter vom Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) mit grossem Interesse den Lehrgang.

Bei der "5.Dan-Ehrung" von Werner Brunner vom Judo-Sport Club Dietikon am Sonntagvormittag, konnte Kurt Naegeli (Kurs Organisator) noch zusätzlich Matthias Hunziker (Chef Danwesen SJV) und René Widmann (ZJV Präsident) als Ehrengäste begrüßen.

Der Sonntagnachmittag war ausschliesslich für das U14 Regionalkader vom ZJV reserviert. Die jungen Judokas konnten dabei "live" vom Können und der grossen Erfahrung des Champions profitieren. Mit viel Liebe und Geduld erfüllte Ole Bischof abschliessend noch sämtliche Autogrammwünsche der Kids.

Der Lehrgang wurde von Alberto Toledo (Uster) gefilmt, die DVD kostet Fr. 15.- und kann bei Kurt Naegeli <jtb@bluewin.ch> bestellt werden. Robert Danis hat die besten 1400 Fotos auf einer CD zum Preis von Fr. 20.- zusammengestellt, bitte direkt bei <judo-sport\_birsfelden@bluewin.ch> bestellen. Robert Danis spendet anschliessend die 20 Franken an die Junioren und Behinderten vom Schweizer Judo und Ju-Jitsu Verband (SJV).

## **Bericht von Roland Schaub, Kursteilnehmer vom Judo Team Bülach**

Im Jahr 2008 wurde Ole Bischof in Peking Olympiasieger in der Gewichtsklasse bis 81 kg. Im Jahr darauf war er einer der wenigen Kämpfer, die als Olympiasieger an der WM in Rotterdam bestehen konnten. Er erkämpfte sich die Bronzemedaille. Dies sagt schon einiges über seine Klasse aus. Obwohl er sich schon seit mehr als 5 Jahren an der Weltspitze seiner Gewichtsklasse befindet, ist er in der Schweiz nur in kleineren Kreisen bekannt. In Deutschland hingegen ist er im Judosport ein Superstar und für den Nachwuchs ein Idol. Er hat nämlich neben den oben erwähnten Titeln auch Silber 2004 und Gold 2005 an den Europameisterschaften gewonnen und einige Siege an Weltcupturnieren erzielt.

Seine Erfolge werden zurückgeführt auf seinen Killerinstinkt im Kampf und die Motivation, die, wie er selber sagt, im Wettkampf den Unterschied ausmacht. Des Weiteren liebt er hartes Training und ist dadurch bezüglich Kondition und Kraft voll

auf der Höhe. So war zum Beispiel an den olympischen Spielen die wahrscheinlich beste Kondition ausschlaggebend für seinen Sieg. Im Final wurde jedenfalls deutlich, dass er noch wesentlich besser in Form war als sein Gegner. Zudem sei er genau die taktische Marschroute gefahren, die er zuvor mit dem damaligen Bundestrainer Frank Wienecke durch Videoanalysen ausgemacht hatte. Auffallend ist, dass Ole Bischof vier oder fünf Techniken hat, mit denen er einen Kampf gewinnen kann. Dies sind Seoi-nage, Uchi-mata, Ko-/O-uchi-gari und Sumi-gaeshi. Zusätzlich ist er ein extrem starker Bodenkämpfer. Laut Wienecke haben seine Gegner grossen Respekt vor einem Bodenkampf mit ihm. Seine Spezialtechniken sind darauf zurückzuführen, dass er versucht ästhetisches, technisch hochwertiges und schön anzuschauendes Judo zu zeigen, welches dem japanischen Stil ähnlich kommt. Deshalb vermeidet Ole auch Beingreifer und Abtaucher. Das zeigt die hohen Ansprüche, die er an sich selbst hat. Neben schönem Judo will er damit auch erfolgreich sein, denn er ist gerne der Leader und vorne mit dabei. Genau von diesem Thema handelt eine Arbeit die er gegenwärtig über Gold und Silber schreibt. Sie widerspiegelt stark seine Grundhaltung in Gebieten, in denen er etwas erreichen will. Darin behandelt er, wie er mir selbst erklärt hat, dass das Erreichen von Silber schön ist und auch eine gute Leistung widerspiegelt, aber man will mehr, denn Gold ist noch schöner. Es sei noch was anderes zu gewinnen. „Wenn du siegst, kann dich niemand mehr fragen, wer erster geworden ist, und somit besser ist als du. Denn du bist der Beste.“

Ole Bischof kämpft aber nicht nur im Wettkampf, er kämpft generell für den Judosport. So versucht er ständig Judo zu vermarkten, neue Sponsoren zu engagieren und die Bekanntheit unseres Sportes zu steigern. Er hat es auch geschafft, einen persönlichen Sponsor für sich zu organisieren, der sich mit dem wenigen Platz auf dem Kimono, der für Werbung zur Verfügung steht, zufrieden gibt. Dies obwohl sich die Sponsorensuche für einen Judoka in Europa schwierig gestaltet, weil dieser Sport noch immer als Randsportart angeschaut wird, aber zumindest in Deutschland den Status einer mittleren Sportart haben sollte.

So wie ich Ole Bischof oben beschrieben habe, hat er sich auch im Trainingsweekend gezeigt. Er versuchte uns seine Techniken beizubringen, mit denen er selbst auch Erfolg hatte im Wettkampf. Und dies auf eine möglichst ästhetische und schön anzuschauende Art und Weise. So hat er bei den Teilnehmern grossen Erfolg gehabt, unterstützt durch seine lockere und fröhliche Art, mit den Leuten umzugehen. Oles Programm war sehr abwechslungsreich. Im Stand hatte er alle seine Spezialtechniken eingebaut, die bereits weiter oben erwähnt wurden. Am Boden hatte er Techniken vorgeführt, die wahrscheinlich manch einem helfen werden beim nächsten Bodenrandori. Darin enthalten waren verschiedene Arten, wie man seinen Gegner aus der verteidigenden Bauchlage auf den Rücken drehen kann, aber auch wie man sich aus einer misslichen Rückenlage am Boden herausarbeiten kann. Viel Spass hat ihm natürlich die Vorführung des Ko-uchi-gake von aussen gegriffen bereitet, weil er den Kommentar anfügen konnte: „Mit dieser Technik wurde ich Olympiasieger!“ Als er dann auch noch gezeigt hatte, mit welcher Technik er Europameister geworden war, konnte er sich die Bemerkung nicht

verkneifen: „Es ist schon toll, wenn man sagen kann, mit dieser Technik wurde ich Europameister; und mit dieser Olympiasieger...“ Man sieht also, Humor und der gute Umgang mit den Teilnehmern wird bei seinen Trainings gross geschrieben, und genau so werden wohl alle Teilnehmer dieses Weekends Ole Bischof in toller Erinnerung behalten und sich auf weitere Events mit dem Olympiasieger freuen.

**Voranzeige:**

Am Samstag/Sonntag, 20./21. März 2010 findet in Bülach ein Techn. Judokurs unter der Leitung von **Kosei Inoue** (dreifacher Weltmeister und Olympiasieger aus Japan) mit Olympiasieger **Ole Bischof** als Kursteilnehmer statt! [www.office-kosei.jp](http://www.office-kosei.jp)