

**Bülach** Der Judo-Olympiasieger Kosei Inoue reiste als Gasttrainer in die Bezirkshauptstadt

# Judo-Meister trainiert Schwarzgurte

Es müffelt nach Schweiß im Dojo, der Judo-Trainingshalle bei der Bülacher Stadthalle. Am Boden winden sich gerade 50 Judo-Kämpfer und versuchen, sich unter Ächzen und Stöhnen aus dem Haltegriff ihres Trainingspartners zu befreien. Für den 31-jährigen Japaner Kosei Inoue ein Kinderspiel. Dennoch trainiert der mehrfache Weltmeister und Olympiasieger im Judo mit den hiesigen Braun- und Schwarzgurt-Kämpfern, als wäre er einer der ihnen.

\*\*\*

Nach drei Minuten ertönt die Hupe zum Partnerwechsel für den letzten «Randori»-Bodenkampf. Katrin Kraus verneigt sich vor Kosei Inoue und versucht, ihn nach dem Kampfkommando «hajime» auf den Rücken zu bringen und möglichst lange über ihm zu bleiben. Die Judo-Kämpferin strahlt: «Kosei hat sogar abgeklopft.» Damit hat er den Kampf von sich aus beendet und sich geschlagen gegeben. «Dieses Verhalten zeugt von Bescheidenheit», sagt sie, denn der Judo-Meister respektiere auf diese Weise ihr Können als Judoka. In Wirklichkeit hätte Katrin Kraus keine Chance gegen den Judo-Olympiasieger – auch wenn sie den schwarzen Gürtel trägt (siehe Kasten).

\*\*\*

«Sensei» bedeutet Lehrer oder Meister, und als solcher gibt Kosei Inoue sein Wissen weiter. In gebrochenem Englisch mit starkem japanischen Akzent beantwortet er geduldig die Fragen der Kursteilnehmer. Zum Beispiel, welches sein schönster und welches sein schlimmster Moment als Judo-Kämpfer gewesen sei. «An einem Wettkampf stand ich vor einem Gegner, der mir riesig vorkam – das machte mir Angst», gesteht er knapp 100 Kilo schwere Japaner. Als er gegen diesen furchteinflößenden Kämpfer gewonnen habe, sei dies zu seinem schönsten Erlebnis geworden. Er erzählt, wie er bereits als Fünfjähriger mit Judo zu trainieren angefangen habe, mit seinem Vater als Trainer und grossem Vorbild. Dem Buben imponierte damals, wie sein Vater weitaus kräftigere Gegner umwerfen

konnte. Daraus hat Kosei Inoue eine spezielle Wurftechnik entwickelt: Sein «Uchi-Mata» ist legendär in der Judo-Szene und Teil seines Erfolgsgeheimnisses. Tägliches Training gehöre selbstverständlich dazu, wenn man Meister werden will, doch weitaus wichtiger sei der unerschütterliche Glaube an sich selbst – sowie der unbedingte Wille zu siegen: «Ich wollte immer Olympiasieger werden» sagt Kosei Inoue, «und habe nie daran gezweifelt, dass ich es eines Tages schaffen werde.»

\*\*\*

Alle Judo-Kämpfer knien sich im Kreis hin und grüssen ab: endlich Mittagspause. Die Kursteilnehmer machen eine kurze Rast, verdrücken ein Sandwich – für Vegetarier liegen welche ohne Fleisch auf – und trinken durstig aus ihren PET-Flaschen. Nach diesen intensiven Stunden gönnt sich manch einer ein Nickerchen – oder ist das schon eine Meditation? – dehnt und streckt sich oder setzt sich schlaff für ein paar Minuten auf die harte Bank am Rand der Matten. Jeder tankt auf seine Weise neue Kraft, um am Nachmittag nochmals mit vollem Einsatz mit Kosei Inoue zu kämpfen. *Anita Schuler*

## Die Schwarzgurte

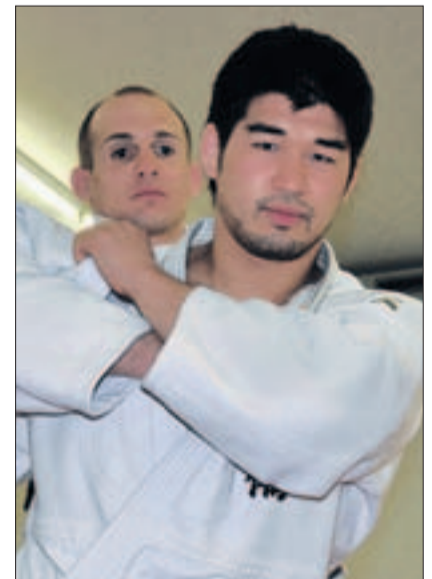
Judo ist eine Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung eingesetzt wird. Zum Ehrenkodex gehört neben Respekt, Freundlichkeit und Hygiene auch, dass nur auf der Matte gekämpft wird. Klopft der unterlegene Partner ab, wird der Kampf sofort abgebrochen. Der Schweizerische Judo-Verband kontrolliert die weltweit gültigen Wettkampfregeln. Zudem überwacht er auch die Ausbildung der Judo-Schüler. Wer weiterkommen will, muss eine Prüfung ablegen und erhält dann einen andersfarbigen Gürtel. Je dunkler die Farbe des Gürtels, desto höher das Niveau des Judo-Kämpfers: nach Weiss folgt Gelb, dann Orange, Grün, Blau, Braun und Schwarz. Nach dem schwarzen Gürtel folgen die Dan-Grade. (asc)



Ein meisterlicher Judo-Kampf: Der Olympiasieger Kosei Inoue wirft Kata-Schweizer-Meister Reto Dürrenberger mit einem «Uchi-Mata» schwungvoll zu Boden. (Bilder: Thierry Haecky)



Oliver Paganini, 4. Dan, dehnt und streckt sich. Das ist nicht nur beim Judo unerlässlich für einen geschmeidigen Körper.



Kosei Inoue, Judo-Olympiasieger



Mittags verschlingen auch Judokas ein Sandwich.



Meditationsübung? Nein, ein wohlverdientes Schläfchen in der Mittagspause.