

Mein Verein des Monats

Aktion in Zusammenarbeit von



Wer wird Verein des Monats?

Leser entscheiden über den Sieger

Gera. Im zehnten und letzten Jahr sucht die Ostthüringer Zeitung gemeinsam mit der Volksbank eG Gera-Jena-Rudolstadt wieder den Verein des Monats.

Seit dem Jahr 2009 wird mit der Aktion ehrenamtliches Engagement in der Region gewürdigt. Auch 2018 wird „Mein Verein des Monats“ fortgesetzt. Von April bis September haben damit jeweils drei Vereine aus Gera und der Umgebung monatlich die Chance, in der Geraer OTZ-Lokalausgabe auf einer ganzen Zeitungsseite in Text und Bild vorgestellt zu werden. Den per Leservotum ermittelten Monats-siegern winken 1000 Euro Preisgeld. Die Plätze 2 und 3 erhalten jeweils 150 Euro

In der zehnten Staffel des Wettbewerbs stellen wir im Monat April drei gemeinnützige Vereine mit vollkommen unterschiedlicher Ausrichtung vor.

Den Anfang hat der junge Geraer Verein Stadt.Zeit gemacht. In dieser Woche werden wir uns dem Geraer Ju-Jutsu-Verein widmen und anschließend den Förderverein der Grundschule Erich Kästner Gera in den Blick nehmen.

Auch die Leser können wieder von dem Wettbewerb profitieren, denn beim Abstimmen werden unter ihnen monatlich zehn mal 50 Euro verlost. Stimmkarten gibt es ab 30. April im Pressehaus in der Johannstraße 8 sowie in den Filialen der Volksbank eG Gera-Jena-Rudolstadt. Einsendeschluss für die April-Runde ist dann der 11. Mai 2018.



Für Ausflug und Training

Wofür werden Sie im Fall eines Sieges die 1000 Euro Preisgeld verwenden?

Für einen Ausflug mit den Kindern und anderen Vereinsmitgliedern. Den führen wir jedes Jahr durch, das ist schon Tradition bei uns.

Und wofür noch?

Wir brauchen natürlich für unser Training auch einiges. Boxhandschuhe beispielsweise



Trainer Matthias Seidel.

Foto: Peter Michaelis

und Schlagpolster. Außerdem unterstützen wir Eltern, die wenig Geld haben. Dann kauft der Verein für ihr Kind mal einen Ju-doanzug oder einen Gürtel bei einer Prüfung.



Trainer Klaus Ortlepp wehrt einen Messerangriff von Marcus Schmidt ab.

Mehr Bilder unter www.otz.de

Fotos: Peter Michaelis

Für das Gefühl der Sicherheit trainieren

Im Geraer Ju-Jutsu-Verein wird den Sportlern die sanfte Kunst der modernen Selbstverteidigung beigebracht

Von Katja Grieser

Gera. Mit verschwitzten Haaren und breitem Lächeln im Gesicht gehen die Kinder am Donnerstagabend in die Umkleidekabinen. Sie haben sich im Training ausgepowert, was offensichtlich viel Spaß gemacht hat. Es ist ein fliegender Wechsel, die Erwachsenen ziehen die weißen Anzüge an, binden ihre Gürtel mit einem speziellen Knoten. Das Ju-Jutsu-Training kann beginnen.

„Wir bringen Kindern, Frauen und Männern bei, wie sie sich in der Wildnis Stadt behaupten können“, erklärt Trainer Klaus-Dieter Ortlepp. Ju-Jutsu ist die sanfte Kunst der modernen Selbstverteidigung. „Uns ist sehr daran gelegen, dass Rangeleien, wie es sie beispielsweise in Schulen gibt, nicht in Schlägereien ausarten. Siegen durch Nachgeben, das wollen wir vermitteln“, so Ortlepp weiter.

Natürlich werden den Sportlern verschiedene Verteidigungstechniken beigebracht. Vordergründig geht es beim Ju-Jutsu um Selbstverteidigung, wie Matthias Seidel sagt. „Aber auch um Selbstbeherrschung, körperliche Fitness und Koordination“, erklärt der Trainer. Selbstvertrauen und -bewusstsein soll ebenso vermittelt werden wie die Achtung voreinander und Respekt. „Man muss akzeptieren können, dass der andere auch mal besser ist“, betont Klaus-Dieter Ortlepp. Wichtig ist ihm, dass die Sportler nicht nur auf der Matte gut miteinander umgehen, sondern auch außerhalb. Ihnen das beizubringen, sei das Ziel der acht Trainer und Übungsleiter des Vereins. „Wir haben einen großen



Feste Rituale, wie eine Konzentrationsphase mit geschlossenen Augen, gehören zum Ju-Jutsu. Im Zweikampf die Nachwuchskämpfer Lina und Pascal (Foto links).

Übungsleiterstamm“, freut sich Seidel. Das sei notwendig, um den Trainingsbetrieb abzusichern.

Es gibt verschiedene Kurse und Projekte, die der gemeinnützige Verein durchführt, etwa „Nicht mit mir“ für Kinder und

Jugendliche oder Schulungen für Frauen. Die leitet Annett Ortlepp, die durch ihre Kinder zum Ju-Jutsu gekommen ist. Als Sohn und Tochter trainierten, war die Mutter oft dabei. Als sie eines Tages zu früh beim Training waren, überbrückte Ort-

lepp die Zeit und machte mit den Kindern Übungen. „Da hat die Trainerin gesagt, dass ich auch gleich mitmachen könnte“, erinnert sich die Sportlerin. Und so stand sie plötzlich auf der Matte und eignete sich die Ju-Jutsu-Techniken an.

Viele der rund 60 Mitglieder trainieren Ju-Jutsu, um sich im Alltag – auch im beruflichen – einfach sicherer zu fühlen. Polizisten, Justizangestellte, Mitarbeiter des Ordnungs- oder des Finanzamtes lassen sich in Selbstverteidigung schulen. Sie wollen gewappnet sein, wenn sie auf Arbeit angegriffen werden. Denn das komme mitunter vor. Manchmal werden sie sogar mit Waffen und Messern bedroht. Deshalb wird im Training auch geübt, wie man sich in solchen Situationen verhält.

Bei Kursen, die Klaus-Die-

ter Ortlepp in Schulen gibt, stellt der Trainer immer wieder fest, wie hoch das Aggressionspotential von Kindern und Jugendlichen oftmals ist. Mittels einer Ampel, die Teil des Projekts ist, erklärt er, was er meint: „Sie schalten oft von Grün direkt auf Rot, den gelben Bereich, das Miteinander-Reden, kennen viele gar nicht mehr.“ Das gewaltfreie Lösen von Konflikten soll vermittelt werden.

Dankbar sind die Vereinsmitglieder, dass sie in der Turnhalle in der Zeulenrodaer Straße trainieren dürfen. „Wir haben hier optimale Bedingungen“, freut sich Matthias Seidel, der bei der Polizei arbeitet. Wie der 50-Jährige sagt, könnten in der Halle auch Wettkämpfe ausgetragen werden, was in der alten in der Eiselstraße nicht möglich gewesen wäre.

Was die Farben der Gürtel bedeuten

Der Geraer Ju-Jutsu-Verein möchte in den Wettkampfbetrieb einsteigen

Von Katja Grieser

Gera. Das deutsche Ju-Jutsu ist ein offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis im täglichen Leben, vereint mit klassischer Kampfkunst. „Es ist eine sehr junge Sportart, sie wird nächstes Jahr erst 65 Jahre alt“, erzählt Trainer Klaus-Dieter Ortlepp. Wie bei vielen ähnlichen Sportarten können sich die Aktiven Gürtel verdienen. Dazu müssen Prüfungen abgelegt werden, die der Landesverband auf Antrag abnimmt.

Trainer Matthias Seidel erklärt, was es mit den Farben der Gürtel auf sich hat. „Prinzipiell gilt: Je dunkler, desto wertvoller.“ Los geht es mit Weiß, dann folgen Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun und schließlich

Schwarz. Um einen Gürtel zu bekommen, müssen verschiedene technische Fertigkeiten nachgewiesen werden. „Kinder haben die Möglichkeit, Zwischenstufen abzulegen“, erläutert Seidel.

Träger eines schwarzen Gürtels haben sich einen Dan verdient, einen Fortgeschrittenen-Grad. Vom ersten bis zum fünften Dan bleibt die Gürtelfarbe Schwarz. Bis dahin muss der Sportler Prüfungen ablegen.

„Ab dem sechsten Dan wird er verliehen“, erklärt Matthias Seidel. Es ist dann eine Art Auszeichnung für den Ju-Jutsu-Athleten. Ab Dan sechs wechselt die Gürtelfarbe. Bis zum achten Dan ist der Gürtel Rot-Weiß, beim neunten und zehnten Rot.

„Wer einen Dan hat, ist gleichzeitig Lehrer“, sagt Klaus-Dieter Ortlepp über die Bedeutung der Dans.

Die Gürtelprüfungen sind für die Aktiven jedes Alters etwas Besonderes. Matthias Seidel plant darüber hinaus, dass der Verein in den Wettkampfbetrieb einsteigt. „Ich habe als Kind Ju-do trainiert und weiß, wie wichtig es ist, wenn man sich auch mal im Wettkampf beweisen kann“, sagt der 50-Jährige, der mit einigen besonders talentierten Kindern und Jugendlichen extra üben will, um sie auf die Teilnahme vorzubereiten. Ein Mädchen hatte der Verein in der Vergangenheit bereits zum Wettkampf geschickt. Mit Erfolg, sie ist mitteldeutsche Meisterin geworden.



An den Farben der Gürtel ist erkennbar, welche technischen Fertigkeiten der Sportler drauf hat. Foto: Peter Michaelis

Über die Hälfte der Mitglieder sind Kinder

Über den Geraer Ju-Jutsu-Verein

■ Den Geraer Ju-Jutsu-Verein gibt es seit 9. Juli 2005. An diesem Tag hat er sich neu gegründet, nachdem etliche Mitglieder zuvor Ju-Jutsu in einer Abteilung des Polizeisportvereins trainiert haben. Wie Trainer Klaus-Dieter Ortlepp erzählt, habe man sich dort dann nicht mehr so aufgehoben gefühlt, so dass man sich entschloss, einen eigenen Verein zu gründen.

■ Etwa 60 Sportler trainieren aktuell beim Ju-Jutsu-Verein, davor sind über die Hälfte Kinder und Jugendliche.

■ Stolz ist man im Verein auf die niedrigen Mitgliedsbeiträge. So zahlen Kinder fünf Euro monatlich, ab 14 Jahre sechs Euro. Erwachsene müssen acht Euro im Monat geben.

■ Wie Vereinschef Arnold Myk sagt, geht es unter den Ju-Jutsu-Sportlern sehr familiär zu. Man hilft sich gegenseitig, bei Ausflügen sind die Eltern der Kinder mit dabei. Und es ist schon öfter vorgekommen, dass Mütter oder Väter, die zunächst nur zugesehen haben, wenn der Nachwuchs trainiert, schließlich selbst auf die Matte gegangen sind und mitgemacht haben.

■ Früher haben die Sportler in der Turnhalle in der Eiselstraße trainiert. Jetzt sind sie froh, dass sie in der sanierten Halle in der Zeulenrodaer Straße in Lusan Trainingszeiten bekommen haben.

■ Training Kinder: montags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr

■ Training Jugendliche und Erwachsene: dienstags und donnerstags von 19 bis 21 Uhr

■ Eine häufig gestellte Frage ist: Was ist Ju-Jutsu?

Ju bedeutet nachgeben oder ausweichen, Jutsu Kunst oder Kunstgriff. Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben beziehungsweise Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Dieses bedeutet, mit geringstem Aufwand eine größtmöglichen Nutzen zu erzielen.

Doch angefangen hat es nach Ju-Jutsu als „sanfte Kunst“, diese basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar und durch regelmäßiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert. Zu den Grundelementen wie Fall- und Abwehrtechnik, Schlägen, Transporttechniken sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Form für die Auseinandersetzung im Ju-Jutsu vertreten. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden.

■ Kontakt unter Telefon (0152) 56 14 38 08, E-Mail jujutsuvereingera@gmx.de