



Stephan Machinek und der langjährige Kursteilnehmer Thorsten machen eine typische Hebeltechnik vor. FOTOS: EMILY FABRICIUS

Von Emily Fabricius

Fangen wir mit einem Hebel an“, ruft Stephan Machinek durch die Turnhalle der Realschule Coburg II. In Zweierpaaren stellen sich die Männer und Frauen, die hier am Ju-Jitsu-Training teilnehmen, gegenüber auf den Bodenmatten auf. Jeden Dienstag kommt die Gruppe des Vereins TSV Coburg-Scheuerfeld hier zusammen. An diesem eisigen Januarabend sind es insgesamt 7 Personen – 2 Frauen und 5 Männer. Einige, wie Sabrina, sind erst seit einem halben Jahr dabei, andere, wie Thorsten, seit mehr als 15 Jahren.

Trainiert werden sie vom 54-jährigen Stephan Machinek, der selbst im Alter von elf Jahren mit Ju-Jitsu begonnen hat. „Das war genau hier, noch in der alten Turnhalle.“ Im September jährt sich der Beginn seiner andauernden Leidenschaft zum 44. Mal. Er macht nach der Schule eine Ausbildung zum Industriekaufmann, hört jedoch nie auf mit Ju-Jitsu – heute leitet er das Training und arbeitet auch sonst für den TSV. In der Halle steht er nie lange still, erklärt, korrigiert, lacht.

Moderne Selbstverteidigungspraxis

„Ich komme so gerne hier her, weil es keinerlei Druck gibt und ich mich trotzdem viel bewege“, sagt Hanna, die in Scheuerfeld lebt und vor zwei Jahren nach einem neuen Hobby gesucht hat – sie stieß auf Ju-Jitsu und die Gruppe um Stephan und ist seitdem regelmäßig mit dabei.

Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigungspraxis und eine Mischung aus Aikido, Judo und Karate. Dies wird auch im Training deutlich, das nie einem starren Schema folgt. „Hier gibt es keinen Drill, alles ist locker“, sagt Stephan Machinek. „Manchmal machen wir auch Zirkeltraining oder trainieren draußen.“ Heute findet jedoch ein mehr oder weniger klassisches Training statt. Und das beginnt mit einem ausgedehnten Aufwärmprogramm.

Zwangloses Trainieren in der Gruppe

Runde um Runde läuft die Gruppe in der Halle, dann ruft Stephan Machinek, der vorweg läuft „Und

Jede Woche trainiert eine kleine Gruppe des TSV Coburg-Scheuerfeld die Mischung aus Aikido, Judo und Karate. Welche Techniken sie erlernen – und wie sich Ju-Jitsu auf den Alltag auswirkt.

jetzt rückwärts“, worauf alle sich umdrehen und mit dem Rücken voran weiterlaufen. Eine Koordinationsübung – und herausfordernd. Weitere Runden werden mit kreisenden Armen, drehendem Kopf und hoch- und heruntergezogenen Schultern absolviert.

Danach bilden alle einen Kreis, Stephan macht eine Übung vor, die anderen machen nach. Zuerst Kreisen des Knies nach außen, nach innen, dann einige Dehnübungen auf dem Boden. Dabei ist es keineswegs still in der Halle, Stephan unterhält die Gruppe mit

Anekdoten, einige unterhalten sich, es ertönt immer wieder viel Gelächter.

Nach gut einer halben Stunde Aufwärmen geht das eigentliche Ju-Jitsu los. Auf dem grünen Boden der Turnhalle liegen quadratische graue Matten nebeneinander aus, diese bilden gemeinsam einen Untergrund für die Übungen. Zunächst trainieren die sieben Ju-Jitsu-Ka's (so werden die Teilnehmenden genannt) die manchmal auch zu neunt oder auch nur zu fünf sind, die sogenannte Fallschule. Wie der Name verrät, geht es hier ums Fallen.

„Die Fallschule kommt aus dem Judo“, sagt Stephan, der den schwarzen Gürtel (1. DAN) in Ju-Jitsu besitzt. Wie man sich denn am besten abstütze? „Abstützen ist ganz falsch“, sagt er und lacht. „Wir nennen es abschlagen.“ Er macht es vor: Rückwärts lässt er sich auf die Matte fallen, schlägt dabei mit dem gesamten Unterarm auf den Boden und rollt sich so ab. „Wenn man sich nur mit der Hand abstützt, ist die Gefahr, sich etwas zu brechen viel größer.“

Verteidigung, kein Angriff

In zwei Reihen übt jeder hintereinander Fallen nach vorne, Fallen nach hinten, Fallen, wenn die Füße weggezogen werden, Fallen über ein Hindernis. Stephan korrigiert „Schau mal über die Schulter, Klaus“ oder „Matthias, versuch den Kopf weg vom Boden zu bekommen“, lässt die Gruppe ansonsten aber machen. Sie sind ein eingespieltes Team, jeder und jede hilft sich gegenseitig, wenn es noch hapert. Dabei sind alle Tech-

Ju-Jitsu

Begriffserklärung Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens. Leicht erlernbar und vielseitig anwendbar sind in ihr Techniken vorrangig aus dem Judo, Karate, Aikido zusammengefasst und spezialisiert worden. Ju bedeutet nachgeben, ausweichen, anpassen oder sanft. Jutsu lässt sich mit Kunst oder Kunstgriff übersetzen. Ju-Jitsu ist also die Kunst, durch Nachgeben oder Ausweichen zu siegen.

Geschichte Jiu-Jitsu wurde um die Jahrhundertwende durch japanische Matrosen nach Europa gebracht. 1969 überarbeitete Franz-Josef Gresch und Werner Heim das „alte“ Jiu-Jitsu in eine moderne, effektive und zeitgemäße Selbstverteidigung: Das heutige Ju-Jitsu war geboren.



niken Verteidigungstechniken, keine Angriffstechniken. Denn: „Der beste Kampf ist der, den man nicht kämpfen muss“, wie Stephan Machinek es formuliert.

Von der Fallschule geht es dann über zur Hebeltechnik, die vorrangig aus dem Aikido stammt. „Hebel sind überall dort, wo wir im Körper Gelenke haben“, erklärt Stephan. Heute trainieren sie mehrere davon: „Wir machen eine Kombination: Handseithebel - Arms-treckhebel“ ruft Stephan Machinek durch die Halle. In Zweierpaaren simulieren sie eine mögliche Alltagssituation: die eine Person greift der anderen ans Revers, danach greift wiederum die andere Person das Handgelenk und dreht es nach außen: So geht der Aggressor zu Boden.

„Ich sag immer: Wir machen Ju-Jitsu und kein Hallen-Halma.“ Für Stephan Machinek gehören einige blaue Flecken, schmerzende Gelenke oder Muskeln zum Training dazu: „Wer aber absichtlich über die Schmerzgrenze hinausgeht, fliegt raus“, betont er. Das sogenannte Abklatschen signalisiert dem Partner, dass es wehtue. „Dann hören wir auch sofort auf.“

Berührungsängste sind beim Ju-Jitsu fehl am Platz. Im Schwitzkasten, mit dem Knie im Rücken, in Simulation einer Belästigung – immer wieder kommen sich die Teilnehmenden sehr nahe. „Ju-Jitsu ist Selbstverteidigung“, sagt Stephan Machinek. Für Hanna und Sabrina ist dies ein Argument, das Training regelmäßig zu besuchen. „Ich bin erst seit einem halben Jahr dabei“, sagt Sabrina. Sie habe damals wegen einer akuten Bedro-

hungssituation nach Kampfsport in Coburg gegoogelt – und sei auf Stephan Machinek gestoßen.

Kampfsport stärkt das Sicherheitsgefühl

„Ich fühle mich jetzt schon viel sicherer, auch wenn ich beispielsweise im Dunkeln draußen unterwegs bin“, sagt sie. Das bestätigt auch Teilnehmerin Hanna: „Wir lernen und wiederholen auch immer wieder Techniken, die man anwenden kann, wenn man zum Beispiel gewürgt wird.“ Mit den Hebel-Kombinationen endet das Training – für die Wurftechniken aus dem Judo ist keine Zeit mehr.

Zum Abschluss des zweistündigen Trainings stellen sich plötzlich alle Teilnehmenden in einer Reihe auf, Stephan vor ihnen. „Die Aufstellung machen wir nach jedem Training“, erklärt Stephan Machinek. Eigentlich sehe der klassische Kampfsport ein Abknien vor. „Das machen die Knie von einigen aber nicht mehr mit“, sagt Stephan. „Naja, vor allem deine Knie“, sagt Thorsten und lacht. Dann wird es noch einmal still in der Halle. „Diese Zeit nutzen wir, um zu reflektieren, kurz in uns anzukommen und der Halle und dem Trainer zu danken“, erklärt Stephan im Nachhinein. Mit einem „Re“, einer Verbeugung, endet das Training.

„Bis nächste Woche“, schallt es durch die Gänge der Halle der Realschule CO II in der Thüringer Straße in Coburg, als sich nach und nach alle Teilnehmenden verabschieden. Sie gehen mit einem sicheren Gefühl in die dunkle Januarnacht.

”

Ich sag immer:
Wir machen Ju-
Jutsu und kein
Hallen-Halma.“

Stephan Machinek



Ju-Jitsu ist ein steter Begleiter im Leben von Stephan Machinek. Bereits mit elf Jahren beginnt er mit der Selbstverteidigung – und übt sie bis heute mit Leidenschaft aus.