



Trainer Andreas Raskopf (Mitte rechts) zeigt den Teilnehmern ein paar Handgriffe. NN-Foto: T. Langer

# Auszeit im Grünen – Spiel, Spaß und Selbstverteidigung

Jiu Jitsu-Zeltlager des SV Concordia Ossenberg ein Erfolg

OSSENBERG. Eine Auszeit vom Pandemiestress bekamen 35 Kinder zwischen sechs und sechzehn Jahren aus Rheinberg und Umgebung beim Jiu-Jitsu-Zeltlager des SV Concordia Ossenberg. Auf der Wiese beim Sportplatz an der Schloßstraße sorgte drei Tage lang neben Trainingseinheiten auch ein buntes Programm für Abwechslung.

Jiu Jitsu ist nicht nur eine der ältesten Kampfkünste Japans und Vorläufer vieler Stilrichtungen, sondern zudem eine sehr vielseitige Möglichkeit, sich selbst im Angesicht von Gefahr zu verteidigen. „Beim Jiu Jitsu findet sich aus vielen Kampfsportarten etwas“, erklärt Trainer Andreas Raskopf. Selbst in der Gefahr bleibt fair play wichtig: Angreifer sollen ohne unnötigen Schaden unter die eigene Kontrolle gebracht und kampfunfähig gemacht werden, sodass keine weitere, unmittlere Gefahr von ihnen ausgeht.

Emily ist zwölf Jahre alt und übt die Kampfkunst bereits seit fünf Jahren aus. „Mir gefällt daran, dass man sich verteidigen kann, falls man angegriffen wird und somit nicht hilflos herumsteht, ohne zu wissen, was man tun soll.“ In der Familie war man sich früh einig, dass sie eine Art

der Selbstverteidigung lernen würde. Bei der Internetrecherche fanden sie den Sportverein und sein Angebot. „Dann habe ich mir das angeguckt und es hat mir sofort gefallen“, sagt Emily.

Die achtjährige Leni ist schon die Hälfte ihres Lebens dabei und auch ihr gefällt daran, in möglichen Gefahrensituationen nicht hilflos zu bleiben. Genauso wenig wie Emily musste sie überredet werden: „Ich hatte einfach Bock“, erklärt sie mit einem Lächeln.

## Die Gemeinschaft stärken

Das Zeltlager fand zum mittlerweile zehnten Mal statt, immer wieder an anderen Stellen. 2020 musste es allerdings coronabedingt ausfallen. „Mit dem Zeltlager möchten wir die Gemeinschaft der Gruppe stärken“, erklärt Raskopf. Unterstützt wurde er dabei von einigen der Eltern, die es sich nicht nehmen ließen, selbst auch an den Übungen teilzunehmen.

Abgesehen von Jiu-Jitsu-Übungen erwartete die Kinder ein umfangreiches Programm: So schaute zum Beispiel ein Karate-Lehrer vorbei, um in einer Trainingseinheit neuen Input zu geben, ebenso lernten die Kinder Jerusalema-Tanz auf eine spezielle Kampfsport-Art. Viele Spiele und eine Hüpfburg rundeten das

Gesamtpaket ab. Abends kam dann bei Popcorn und Feuerkorb so richtig Campingfeeling auf. Ein Highlight vieler Kinder war das gemeinsame Frühstück, aber auch die Tanzeinlage gefiel besonders gut.

Das Zeltlager ist aber nicht die einzige Gelegenheit, bei der die jungen Kampfsportler gemeinschaftlich unterwegs sind. So gibt es zum Beispiel auch die „Nacht im Dojo“, wo sie in gemütlicher Runde Kinoatmosphäre genießen. Selbst bei den Prüfungen fehlt es nicht an Annehmlichkeiten und familiärer Atmosphäre: Ein Verpflegungsteam versorgt dabei alle mit Dingen wie Kuchen, Kaffee, Bonbons und Kakao. So lässt sich der Prüfungsstress bewältigen.

Die Lage des Vereins hat allerdings noch nicht seine alte Verfassung wiedererlangt: „Zur Normalität sind wir noch nicht zurückgekehrt, weil die Teilnehmerzahlen doch sehr begrenzt sind. Mit Corona hat sich einiges geändert“, sagt Raskopf. So seien auch die Kinder um einiges unsicherer als früher. Umso besser, dass es trotz dessen Veranstaltungen wie das Zeltlager gibt. „Die Kinder sollen einmal wieder zur Normalität zurückkommen und sich zurücklehnen können“, sagt Raskopf.

Thomas Langer