

Keiner soll alleine auf der Couch versauern

SPORTELDERN DER CORONAKRISE: Schreibkraft statt Griffkraft, Fernwürfe statt Kontaktsport, Inspiration statt Kampf: Beim Judo Sportverein Kaiserslautern lassen die Trainer nichts unversucht, um ihre rund 100 Judokas durch die Pandemie zu bringen und bekommen dafür Reaktionen bis aus den USA.

VON DORIS THEATO

Seit gut einem Jahr ist es in den Judo-Dojos dunkel und leer. Judo ist Kontaktsport, lebt vom Anfassen, hat was von Enge. Enger Kontakt darf aber in Zeiten der Pandemie nicht sein. Der JSV hat es trotzdem geschafft, Kontakt zu halten, zu seinen Mitgliedern und Judokas von überall her.

Für das Team des Judosportvereins ist das, was seit dem Ausbruch von Corona passiert ist, eine gefühlte Katastrophe. „Unser Verein liegt uns allen sehr am Herzen. Er dient nicht nur zum Sport treiben und sich austoben oder Ausgleich zum Alltag schaffen. Er bedeutet Familie. Familie, die man gerne wieder sehen möchte. Familie, die man mit allen Mitteln zusammenhalten möchte“, bringt Ronja Schillig, eine der Vereinstrainerinnen, auf den Punkt, was den Verein bewegt, sich von Anfang an mit maximaler Kraftanstrengung gegen die verordnete Leere auf der Matte zu stemmen.

Es waren Ideen gefragt, und die sind im Team geflüchtet. Erst wird ein ausgeklügeltes Hygienekonzept ausgearbeitet. Ist gut, nützt aber nichts. Drinnen geht ziemlich rasant gar nichts mehr. Also suchen die Trainer ihre Chance im Freien. Ungewohnt für Judokas, aber Liegestützen, Joggen, Gleichgewichtsübungen oder auch Yoga für eine kontrollierte Atmung werden von den Trainern angeboten und angenommen. Fit bleiben für die Matte, für den nächsten Kampf war bei allen die Devise. Konnte da ja keiner wissen, welch langer Atem von allen gefragt sein wird...

Viel frische Luft

„Wichtig war uns, dass keiner alleine auf der Couch versauert“, blickt Ronja Schillig auf die Zeit zwischen dem ersten und zweiten Lockdown zurück. Mit Sicherheitsabstand und Hygienevorschriften wurde den Sportlern ein ausdauerndes und freudebringendes Training an viel frischer Luft geboten. Schlecht nur, auch das ging schon bald nicht mehr. Und nun? Jammern und den Stillstand akzeptieren?

„Der harte Lockdown raubte uns fast jede Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen auf der Matte. Es war niederschmetternd. Aber wir wären keine Judoka, würden wir so schnell kampfflos aufgeben“, blickt Judomeisterin Ronja Schillig auf eine kurze Phase der Verzweiflung zurück.

Der Angriff der Trainer ließ nicht



Kreativ und aktiv: das Trainerteam des JSV Kaiserslautern.

FOTO: M. HOFFMANN

lange auf sich warten. Es ging schließlich um die Judo-Familie, und ihr wurde nun Online-Training für zuhause angeboten. Nur gut, dass gleich zu Beginn der Pandemie ein paar der Judomatten den Weg aus dem Dojo zuhause in den heimischen Keller gefunden hatten. Dort agieren seitdem Ryan Antipov, Judotrainer und Sportwart im Verein, sowie Lucas Schillig, ebenfalls Trainer, zusammen mit seiner Schwester Ronja als Motivatoren, als Erklärende und als Darsteller vor

der Kamera.

Sie drehen detailverliebte Trainingsvideos, erklären Judotechniken, die für alle auf dem YouTube-Kanal des Vereins einsehbar sind.

Anfrage aus den USA

Der Kanal kommt an. Neben den Mitgliedern greifen auch befreundete Trainerkollegen aus anderen Judovereinen auf den Kanal zu. „Es gab sogar eine Anfrage einer Privatperson aus

den USA, ein extra Video mit Judowürfen zu erstellen, welcher wir gerne nachgekommen sind“, sieht Ronja Schillig durch viele Rückmeldungen den Einsatz der Trainer gewürdigt.

Zum Online-Training wird noch kurzerhand Judo-Rumble auf den Weg gebracht. Für jeden, der mag, heißt es nun, Hintern vom Sofa und bei der nächsten Aufgabe mitgemacht. Kraft, Ausdauer aber auch Kreativität fordern die Trainer beim Judo-Rumble ein. „Es geht einfach

darum, aktiv zu sein und nicht auf dem Sofa zu vegetieren“, erwarteten die Trainer keine Höchstleistungen. Jeder kann mitmachen, wie er mag und kann, ist die Devise und der folgen auch viele Eltern der Judoschüler.

Postkarten für Freunde

Positive Rückmeldungen gab es auch auf die Postkartenaktion des JSV. Die vom Deutschen Judobund entworfenen Postkarten wurden vom JSV im

späten Sommer an alle Mitglieder und auch an befreundete Vereine versandt. Handgeschrieben gingen über 100 Karten zur Post. Eine Aktion, die Durchhaltevermögen erforderte.

„Die Resonanz war äußerst positiv“, gibt Schillig zu, dass ihr die Antworten ein wärmendes Gefühl ums Herz bescherten und so auch die vom Schreiben schmerzende Hand schnell vergessen war.

Es sind die Interaktionen mit den Judokas, auch wenn sie nur am Telefon oder halt online stattfinden, die den Trainern die Kraft geben, auch nach Monaten einfach weiterzumachen. Immerhin fehlt auch ihnen, die alle einem Job nachgehen, das erfüllende Hobby, fehlt das Judo sehr. Aber sie bleiben dran, stecken viel Energie in den Zusammenhalt des Judo Sportvereins Kaiserslautern, Energie die es derzeit braucht, um den Judokas den sportlichen Boden unter den Füßen zu erhalten.

„Die Trainer sind einzigartig, es ist nicht selbstverständlich, was sie hier leisten“, ist Norman Heinrich, der Vereinsvorsitzende, deshalb auch extrem stolz auf sein Team.

INFOS

Mehr Infos zum Verein: <http://jsv-kl.de>
Der Link zum YouTube Kanal des JSV: https://www.youtube.com/channel/UC-WUMoyzPunWxtm_scUFepRw

ZUR SACHE

Sportfeld der Coronakrise

Von 6. bis 16. April stellen wir jeden Tag einen Kandidaten in der RHEINPFALZ vor, der für die Wahl zum Sporthelden der Coronakrise nominiert wurde. Die Porträts sind auch auf der Kaiserslauterer Facebookseite der RHEINPFALZ zu finden, verbunden mit einem Video, das jeden Kandidaten genauer vorstellt. In der RHEINPFALZ-Ausgabe von Samstag, 17. April, werden alle Kandidaten noch mal auf einer Übersichtsseite zu finden sein. Und es wird auch online eine Übersichtsseite mit allen Geschichten und Videos geben. Am 17. April startet die Abstimmung online und per Coupons, wie bei der RHEINPFALZ-Sportlerwahl. Bis Sonntag, 9. Mai, kann abgestimmt werden.

Die Helden mit den meisten Stimmen werden mit Geldpreisen belohnt. Und auch wer abstimmt, kann gewinnen: Die RHEINPFALZ verlost ein Tablet. |huzl

Rheinland-Pfalz-Cup unter Corona-Bedingungen

BOULDERN: Mehr als 60 Starter mit nationaler Lizenz dürfen am Wochenende unter strengen Auflagen im RockTown an die Wettkampfwand

VON MARIA HUBER

Die Vorbereitungen sind umfangreich und die Liste der Vorgaben, die zu erfüllen sind, ist lang, doch Katrin und Luke Brady, die Geschäftsführer der Kaiserslauterer Boulderhalle RockTown sind froh, dass es wieder ein Lebenszeichen für ihren Sport gibt. Am Samstag und Sonntag startet in ihrer Halle der Rheinland-Pfalz-Cup im Bouldern, der anders ablaufen wird als die Wettbewerbe zuvor.

Gespensische Stille in der Halle. Seit Monaten herrscht hier gähnende Leere. Der Shop darf stundenweise öffnen. Am fragtesten ist dort das Supporter-Package. Ein Kombipaket, bestehend aus einem T-Shirt, einer Packung Magnesium, einer Bürste und einer Flasche Softdrink aus dem Kühlschrank an der verwaisten Bar. So mancher Boulderer, der die Halle vermisst, kommt da mal vorbei und kauft das Paket, um die Betreiber zu unterstützen, die seit Monaten ausharren und darauf hoffen, dass sie irgendwann wieder öffnen dürfen.

Katrin und Luke Brady sind selbst leidenschaftliche Kletterer. Sie war international auf Wettkämpfen unterwegs, er ist derzeit ständig unterwegs als Routenschrauber für Wettkämpfe und als Techniktrainer. Sie hoffen, dass es auch für ihren Sport möglichst bald weitergeht. Die Kaderathleten ab Landeskader dürfen in ihrer Halle trainieren, und am kommenden Wochenende gibt es wieder einen Wettkampf im RockTown. Am 10. und 11. April wird der Rheinland-Pfalz-Cup ausgetragen, samstags starten die Damen und Herren, am Sonntag die Jugend.

Das Hygienekonzept

Damit er stattfinden kann, wurde ein umfangreiches Hygienekonzept erstellt. Ausgerichtet an dem, was sich



Die Halle ist geschlossen, der Shop darf stundenweise öffnen. Katrin und Luke Brady sind froh, dass am Wochenende mal wieder Boulderer die Wände hochklettern.

FOTO: HUZL

bei bereits ausgetragenen Landesmeisterschaften des Deutschen Alpenvereins bewährt hat und angepasst an die Gegebenheiten in der Halle, wie Katrin Brady erklärt. Dazu gehören Abstand, Kontaktbeschränkungen, ein Einbahnstraßensystem. „Auf der einen Seite der Halle, eigentlich dem Hintereingang, ist die Registrierung, auf der anderen Seite der Ausgang.“ Die Anzahl der Personen in der Halle ist streng limitiert. Zugelassen sind nur Starter mit nationaler Kletterlizenz, „alle ab Landeskader“. Zuschauer sind verboten, die Anzahl der Helfer, die alle FFP2-Masken tragen müssen, ist auf ein Minimum re-

duziert. Die Athleten bringen ihre Verpflegung mit. Zum Klettern dürfen sie den Mundschutz ablegen.

Der Ablauf

Isolation und Wartebereich ist im hinteren Teil der Halle, im vorderen Teil sind die Wettkampfboulder geschraubt. „Jeder Starter hat fünf Minuten Zeit, sie anzuschauen und zu klettern“, erklärt Luke Brady. Nach fünf Minuten Pause startet der nächste Kletterer. „Die Boulder sind mit Abstand geschraubt, die Boulderer putzen die Griffe selbst. Jeder benutzt seine eigene Bürste.“

Nach den vier Bouldern muss der Sportler die Halle über den Vorderausgang verlassen. Wer keine Chance aufs Finale hat, darf nicht mehr in die Halle, erläutert Katrin Brady die strengen Richtlinien.

Die Starter

Mehr als 60 Teilnehmer starten an den zwei Tagen. Als Lokalmatadore treten bei den Damen Julanda Peter von der Sektion Kaiserslautern, Florence Grünwald, die für das RockTown an den Start geht, und Elisa van der Wel aus Zweibrücken an. Bei den Herren vertreten Johannes Mertz und

Felix Smarsly das RockTown, aus der Pfalz sind außerdem Mathias Conrad und Mats Habermann dabei. Bei der Jugend geht Benjamin Höh fürs RockTown an den Start.

„Wir sind froh, dass wir was machen können“, sind sich Katrin und Luke Brady einig. „Der Sport wird so am Leben gehalten“, sagt der Techniktrainer, der in Amerika geboren ist. Er sorgt sich um den Nachwuchs. „Wenn die Hallen zu sind, gibt es keinen Nachwuchs. Nur die Kaderathleten

dürfen trainieren. Manche trainieren jetzt draußen, aber draußen ist der Stil anders, da wird viel mit Kraft gearbeitet. Die kommen alle irgendwann wieder, haben viel Kraft aber keine Technik mehr.“

Die Hoffnung der Geschäftsführer liegt jetzt auf einem Hygienekonzept, das sie im Moment zusammen mit anderen Hallenbetreibern erarbeiten und das es ihnen ermöglichen soll, die Halle unter Auflagen wieder zu öffnen.

Hygienekonzept als Hoffnungsschimmer

ZUR SACHE: Hallenbetreiber vernetzen sich

Seit Monaten ist die Kaiserslauterer Halle dicht. Zuletzt hatten die beiden Geschäftsführer kurz Hoffnung, dass sich am 22. März was ändern würde. „Am 20. gab es neue Verhandlungen, da haben wir erfahren, dass es nichts wird“, sagt Katrin Brady. „Zwei Tage vorher“, wirft Luke Brady ein und gibt zu, wie zermürbend das alles ist. „Immer wieder diese Hoffnung, und dann passiert nichts.“

Das Team des RockTown hat die Zeit genutzt, um sauber zu machen, zu renovieren. „Aber wir können nicht investieren, nicht in dieser Zeit“, gibt die Kletterin zu bedenken und zeigt, wie der Lockdown Lücken reißt. „Unser Hauptgeschäft ist von November bis März. Das ist durch. Letztes Jahr mussten wir auch in der Zeit schließen. Im Sommer war auf, wo hier eh tote Hose ist.“ Von den Coronahilfen sei bisher noch nichts angekommen.

Entwicklungen, die die Kletterszene und die Betreiber der Hallen zusammenschweißt. Sie haben ein Netzwerk gebildet, quer durch die Bundesländer, sind in ständigem Austausch. Derzeit sind sie dabei, ein

Konzept zusammenzustellen, mit denen jeder Betreiber auf sein Ordnungsgemäß zugeht und sich für eine Öffnung unter Coronabedingungen einsetzt.

„Die Kletter- und Boulderhallen haben eine Spezialstellung“, erläutert Katrin Brady. „Das RockTown hat 1500 Quadratmeter, die Halle ist sieben Meter hoch, wir haben viel Frischluftvolumen und keine Engstellen. Wenn das Rolltor auf ist, kann die Luft zirkulieren. Die Hygienemaßnahmen können gut umgesetzt werden. Wir sind eine Individualsportart, sind olympische Sportart, Liquid Chalk, das zum Bouldern verwendet wird, desinfiziert. Der Sport hat einen hohen Gesundheits- und Fitnessnutzen, bietet ein Ganzkörpertraining“, listet Katrin Brady Argumente für eine Hallenöffnung auf. Und macht einen bescheidenen Vorschlag: „Wenn alle halbe Stunde drei Leute rein könnten, zweieinhalb Stunden bleiben und drei Leute wieder gingen, 15 Leute in der Halle wären...“

Luke Brady ergänzt: „Dann reicht das nicht, aber es würde was bringen.“ |huzl