Julicher Zeitung

Stumme Helfer beim Training

Noch bis zum 30. Juni können sich alle Sportvereine aus der Region mit Projekten zum gesellschaftlichen Engagement bei dem Wettbewerb "Sterne des Sports" bewerben.

VON KARL STÜBER

JÜLICH Es knallt immer wieder in der Sporthalle an der Düsseldorfer Straße in Jülich. Ineinander verwrungene Körper schlagen auf. Dank spezieller Matten bleiben schmerzhafte Verletzungen aus. Judo will gelernt, trainiert und kontrolliert werden. Trainer Leander Fürst wacht als Schiedsrichter mit Argusaugen auf die Einhaltung der Regeln und gibt Hinweise. Trotz Osterferien sind Nachwuchssportler des Jülicher Judoclubs extra angetreten, um ihren Sport zu demonstrieren. "Als Dankeschön gibt es nachher Eis für alle", verspricht Vorsitzender Christoph Pohl.

Anlass der Demonstration dieses Kampfsports ist der Wettbewerb "Sterne des Sports", an dem sich alle Sportvereine aus der Region, die unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) organisiert sind, mit ihrem gesellschaftlichen Engagement beteiligen können. Veranstaltet wird der Wettbewerb vom DOSB und den Volksbanken Raiffeisenbanken.

In dieser Region wird eine fachkundige Jury die bei der Aachener Bank eingereichten Initiativen bewerten, wobei im Mittelpunkt der Aktion das gesellschaftliche Engagement der Sportvereine und der Verdienst ihrer zumeist ehrenamtlich engagierten Mitglieder steht. Der Jury gehören nach Angaben der Aachener Bank an: Jens Ulrich Meyer, Vorstand der Aachener Bank, Ewald Gangolf, Geschäftsführer der regio-Medien AG (100,5 Das Hitradio), Björn Jansen vom Stadtsportbund Aachen, Guido Diefenthal, ehemaliger Vorsitzender des RC Zugvogel, sowie Helga Raue, Redakteurin des Medienhauses Aachen.

Vergeben wird auf dieser Ebene des Wettbewerbs "Sterne des



Preisgeld 1500 Euro: Der Jülicher Judoclub, Vorjahresgewinner des Wettbewerbs "Sterne des Sports" auf Regionalebene, hat zwei Übungsdummies angeschafft - präsentiert von (v. l.) Trainer Leander Fürst, den beiden Juroren Ewald Gangolf (100,5 Das Hitradio) und Jens Ulrich Meyer (Aachener Bank) sowie dem Vereinsvorsitzenden Christoph Pohl.

Sports" Bronze. Hier können die drei Bestplatzierten 1500, 1000 und 500 Euro gewinnen. Die Ersten der Regionen qualifizieren sich für den Landeswettbewerb (Silber). Wer hier vorne landet, kann auf Bundesebene nach dem Gold-Pokal mit einem Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro greifen (siehe Info). Der Judoclub Jülich hat beim letzten Mal Bronze errungen. Für das Preisgeld wurden zwei Dummies zum Training angeschafft, die lässig an der Hallenwand

lehnen, während auf der Judomatte Tori (Angreifer) und Uke (Ausgehobener, Geworfener) aus Fleisch und Blut im Wechsel kämpfen.

Die beiden stummen und passiven "Kämpfer" ermöglichen Krafttraining und das Einüben von Bewegungsabläufen. Ausgezeichnet wurde der Jülicher Judoclub beim letzten Wettbewerb "Sterne des Sports" für eine Flyeraktion, die für freies Training für Interessierte Kinder und Jugendlich warb. Mit

großem Erfolg: Innerhalb von acht Wochen wurden rund 400 Teilnahmen gezählt, wie Trainer Fürst, Inhaber des Schwarzen Gürtels, 4. Dan (auch Yo-Dan), erzählt.

Über 30 der so auf Probe Trainierenden sind letztlich Mitglieder des Jülicher Judoclubs geworden, der insgesamt 230 Mitglieder zählt. Rund 75 Prozent davon gehören dem "Nachwuchs" (bis 27 Jahre) an. "Judo ist mehr als Kampfsport. Es ist eine Erziehungskonzept. Es geht hierbei auch um Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Respekt, Selbstbewusstsein und Charakter", sagt Vorsitzender Pohl. Judo beruht auf dem Prinzip "sanfter/weicher/ flexiblerWeg" (aus dem Japanischen übersetzt). Die Bewegung und Energie des Angreifenden werden durch den Verteidigenden umgewandelt und gegen den/die Attackierende(n) eingesetzt ("Siegen durch Nachgeben"). "Wir organisieren auch Selbstverteidigungskurse für externe Interessierte", sagt Fürst.

Das nächste große Turnier, der Rurauen-Cup, findet am 13. und 14. Mai in der Sporthalle des Schulzentrums an der Linnicher Straße in Jülich statt, ausgerichtet für die Altersklassen U11, U15 und U18 aus der Region Köln. "Da kommen bis zu 500 Aktive zusammen", sagt Fürst.

ZUM THEMA

Weitere Details und Anmeldung

Die Teilnahme am Wettbewerb "Sterne des Sports" ist voll digitalisiert. Bewerben können sich Sportvereine mit ihren umgesetzten Initiativen über die Seite www.sterne-des-sports.de bis zum Stichtag 30. Juni 2023. Die Bewerbungsphase für den Wettbewerb des Jahres 2024 startet nahtlos am 1. Juli 2023

und endet am 30. Juni 2024.

Mit dieser Regelung können die teilnehmenden Sportvereine ihre Bewerbungen ganzjährig einreichen. Sportvereine können zudem über die Crowdfounding-Plattform "Aachener Spendierbütt" Geld einsammeln und sich nach erfolgrei-

chem Abschluss der Aktion bewerben - alles über die Plattform www. viele-schaffen-mehr.de/sterne-dessports, weitere Informationen auch unter www.aachener-bank.de. Wissenswertes über den Jülicher Judoclub und den Kampfsport ist zu finden unter www.juelicherjudoclub.de.