

In der Ruhe liegt die Kraft

NEUMARKT - (ar) Seit mehr als zehn Jahren gibt es in Neumarkt den ASV c.s.r. JU JITSU. Dieser Verein gibt jedem die Möglichkeit, durch die Ausübung dieser fernöstlichen Kampfsportart und -kunst etwas Gutes für Geist und Körper zu tun. „WIR“ unterhielten uns mit dem Präsidenten und Trainer Urban Vaja 4°Dan.

Herr Vaja, worin liegt das Geheimnis des fernöstlichen Kampfsports begründet?

Zuerst möchte ich sagen, dass die fernöstliche Kampfsportkunst kein Geheimnis für sich ist. Man übt sie aus, mal mehr, mal weniger. Doch es ist jedem sein Wille, wie er sich in diesem Sport und dieser Kunst weiterbilden, formen oder einbringen will oder kann.

Was ist eigentlich Ju Jitsu?

Der Begriff „Ju Jitsu“ kommt aus dem Japanischen und ist uns seit dem Mittelalter bekannt. Es handelt sich dabei um eine der sieben Künste, die der Bushi – ein Samurai – oder ein mittelalterlicher japanischer Krieger beherrschen musste. Wenn wir das Wort „Ju Jitsu“ auseinanderlegen, erkennen wir die Wortteile Ju (freundlich) und Jitsu (Kunst). Demzufolge lässt sich diese Disziplin mit „Kunst des Nachgebens“ oder „freundliche Kunst“ übersetzen.

Was dürfen wir über das Ziel dieser Kampfsportart in Erfahrung bringen?

Ziel dieser Kampfsportart ist, den Gegner mit dem geringsten Kraftaufwand zu bekämpfen. Ende des 18. Jahrhunderts wurde Ju Jitsu zu einer Sport-

art, indem eine Reihe von „nicht gefährlichen“ Techniken herausgenommen wurde, die während eines Wettkampfes angewendet werden. Diese Sportart, die heute olympische Disziplin ist, bekam den Namen Judo. Ju Jitsu verhilft zu einer guten physischen Form und trägt dazu bei, dass man die Kontrolle über die mentalen Tätigkeiten, wie Konzentration, Ruhe und Gleichgewicht, und eine ausgezeichnete Selbstverteidigung erreicht. Darüber hinaus bietet Ju Jitsu die Möglichkeit, eine Kampfsportart auf nationaler und internationaler Ebene auszuüben.

Wie wird Ju Jitsu praktiziert, und wie kam es ins Südtiroler Unterland?

Ju Jitsu wird bei uns nicht nach der klassischen japanischen Art praktiziert, sondern nach einer etwas moderneren Methode, die von Meister Gianni Rossato nach einer einschneidenden Erfahrung in den Vereinigten Staaten entwickelt, gelehrt, angepasst und weitergeführt wurde. Dank ihm praktizieren wir heute den Stil „Go Ju“, aber auch Ju Jitsu entwickelt sich dank Meister Silvano Rovigatti mit jeder Lektion ständig weiter. Diese Evolution hat



Max Ganzerla mit Karlheinz Kieser.

zur Gründung des c.s.r. Ju Jitsu Italien, einer großen sportlichen und kulturellen Vereinigung, geführt. Die Stilrichtung des c.s.r. (centro studi ricerche) Ju Jitsu brachte vor rund 19 Jahren Max Ganzerla nach Bozen. Im Jahr 2002 wurde von Fabio Moser und mir der c.s.r. Ju Jitsu-Verein im Unterland gegründet.

Worin liegt der Unterschied zwischen Kampfsport und Kampfkunst?

Im Kampfsport bereitet man sich nach klaren Regeln auf den Kampf

vor. Man lernt also, nach Regeln zu kämpfen. In der Kampfkunst lernt man das Kämpfen ohne Regeln. Also deshalb – Selbstverteidigung. Der Angreifer weiß im Normalfall niemals, was auf ihn zukommt. Im Wettkampf weiß man schon im Vorhinein, was erlaubt ist und was nicht. **In welchem Alter sollte man mit dieser Sportart beginnen?** Es gibt eigentlich kein festgelegtes Alter, in dem man Ju Jitsu beginnen kann. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können mit diesem Selbst-



Sehr wichtig ist das richtige Abrollen und Fallen



Sichere Kontrolle mit Egon Gasser.

verteidigungssport immer beginnen. Wichtig ist dabei die Willenskraft. Bei uns beginnen die Kinder im Volksschulalter mit dem Training. Es ist derzeit auch wieder ein Kind im Vorschulalter im Verein. Da im Training auch einiges an Disziplin verlangt wird, reicht für Kinder eine Stunde Training aus. In jeder Trainingsstunde werden nicht nur freie Bewegungs-techniken geübt, es wird damit auch das Denkvermögen gefördert.

Warum sind die Ruhe, das philosophische Denken und die Disziplin ausschlaggebend?

Die Ruhe ist wichtig, um neue Kraft zu schöpfen und den Kopf für philosophische Gedanken frei zu machen. Ein freier Kopf sieht und hört mehr und hat mehr Ordnung. So kann man disziplinierter mit sich umgehen. Der Mensch definiert sich durch das, was er tut und schafft

Ist Ju Jitsu neben dem sportlichen Aspekt auch ein Mittel zur

Selbstverteidigung?

Ursprünglich war Ju Jitsu, wie alle fernöstlichen Kampfkünste, hauptsächlich für das Überleben, die Verteidigung, entstanden. Ju Jitsu gibt auch eine gute Sicherheit. Ich erinnere mich noch, als ich die erste Ju Jitsu-Lektion bei Max Ganzerla absolvierte. Damals vor 18 Jahren war ich mit den Hand- und Beintechniken vom Semikontakt blitzschnell. Aber trotzdem begeisterte mich Ju Jitsu mehr, weil alles, was ich austeilen wollte, direkt zurückkam – wie im Leben!

Bleibt das Fazit ...

Ju Jitsu fasziniert wegen der Vielfalt von Techniken und Bewegungen – einfach probieren! Außerdem möchte ich allen einen großen Dank aussprechen, die mit Begeisterung die Werte dieses schönen Sports weitergeben. Es sind dies die Trainer und Assistententrainer Egon Gasser, Karlheinz Kieser, Roland Kratter und Tamara Herbst.



Koordination und Ausgeglichenheit mit Roland Kratter

Pokalsieg als Höhepunkt

FRANGART - (ar) Für den AFC Frangart war die letzte Saison die fünfte in Folge in der 1. Amateurliga. Dies ist für den Dorfverein mit annähernd 700 Seelen ein großer Erfolg. 19 Spieler des 23-Mann-Kaders stammen aus der Jugendarbeit des gemeinsamen Jugendförderprojekts oder dessen vorhergehender Organisationen zwischen Girlan, St. Pauls und Frangart.

Blicken wir kurz auf die letzte Saison zurück. Der nie infrage stehende Klassenerhalt und die im Herbst beginnende sechste Saison in der 1. Amateurliga ist ein großer Erfolg für den Verein und eine Genugtuung für alle Beteiligten. Der Höhepunkt der abgelaufenen Spielzeit war sicherlich der Gewinn des Provinzpokals der 1. Amateurliga, in dessen Verlauf sowohl die Meister der Gruppe A (Partschins) als auch der Gruppe B (Latzfons) ausgeschaltet wurden. Der Gewinn des Pokals stellt auch den größten Erfolg der Klubgeschichte dar. In der Meisterschaft selbst überzeugte das Frangarter Kollektiv durch eine herausragende Hinrunde. Die Elf landete auf dem vierten Rang. Im Frühjahr musste die Mannschaft dann einige Rückschläge einstecken

und konnte auch aufgrund zahlreicher personeller Probleme bei Weitem nicht an die Leistungen im Herbst anknüpfen. Für die kommende Spielzeit konnte das Team weitgehend gehalten und auch Walter Oselini als Trainer für ein weiteres Jahr verpflichtet werden. Ein Wermutstropfen ist das Karriereende von Torhüter Alexander Auer, der nach zehn Spielzeiten beim AFC Frangart die Handschuhe an den Nagel hängt. Auers Entschluss ist ein herber Verlust für den Verein, zumal der Schlussmann zu einem der besten in der Liga zählte. Abschließend wagen wir noch einen Blick in die Jugendarbeit. Gemeinsam mit dem AFC St. Pauls und dem AFC Girlan arbeiten die Frangarter im eingangs beschriebenen Jugendförderprojekt mit. Das heurige Jahr



Das Team des AFC Frangart

zeigte die ersten Früchte dieser intensiven Kooperation, konnten doch alle drei Kampfmannschaften Großes erreichen. So wurden die Paulser Landesligameister, während sich die

Girlaner über den Gewinn der Meisterschaft der 3. Amateurliga und die Frangarter über den Pokalsieg in der 1. Amateurliga freuten.