



Foto 1: Jörg, Göran, Thomas und Martin nach bestandener Dan-Prüfung

## Vier von KiK sind eine Stufe weiter

Am 25. November 2018 war es wieder so weit. Auf 5 Matten stellten sich 23 Judoka in der Schwyzer Straße zur Dan-Prüfung. Von KiK dabei waren Martin Francke und Thomas Linck für den 2. Dan, Göran Kirchner für den 4. Dan und Jörg Dommel für den 5. Dan. Man kann es schon einmal vorwegnehmen, wir haben alle bestanden. Hier einige unserer Impressionen.

Unsere Vorbereitungsphase begann bereits vor ungefähr 2 Jahren. Das Prüfungsprogramm ist sehr umfangreich. Man muss sich intensiv mit den Vorkenntnissen beschäftigen – im JVB sind das 84 Standtechniken (48 traditionelle, 19 vom Kodokan anerkannte und 17 vom JVB systematisierte) und 85 Bodentechniken (21 Festhalten, 30 Würgen und 34 Hebel). Ebenso bereitet man sich auf die Kata vor. Richtig ernst für uns wurde es bereits im Januar dieses Jahres. In Berlin besteht nämlich die Chance auf einen „Freischuss“. Die Kata kann bei den Berliner Kata-Meisterschaften vorgeführt werden und das Ergebnis wird dann für die Dan-Prüfung angerechnet. Diese Chance haben wir alle erfolgreich genutzt und so die erste Hürde genommen. Trotz der langfristigen Vorbereitung wurde vor der Prüfung noch einmal richtig intensiv gelernt und geübt, denn es stehen auch noch Anwendungsaufgaben in Stand und Boden und einiges an Theorie auf dem Programm.

Als die Prüfung bestanden war, plauderte wir noch ein wenig in lockerer Runde. Martin trägt bereits seit 24 Jahren seinen ersten Dan. Dreimal hat er schon Anlauf genommen. Dreimal wurde er durch eine eigene Verletzung oder die seines Partners gebremst. Und es dauert seine Zeit, bevor man nach einer OP das Training wieder aufnehmen kann. Aber dieses Mal lief alles glatt.

*Martin, was hat Dich dazu motiviert, es immer wieder zu versuchen?*

„Judo ist mein Leben. Deshalb war es mir immer ein Bedürfnis, dazu zu lernen. Und ich habe viel gelernt. Außerdem habe ich als Trainer der Männer die Verantwortung, Judo richtig und abwechslungsreich zu lehren.“

*Thomas, was war Dein Motiv?*

„Ich frage mich, was ich die letzten 30 Jahre auf der Matte gemacht habe? Ich habe durch den Dan soviel Judo dazu gelernt. Es hat meine Sicht richtig verändert. Denn Judo ist nicht nur Sport, sondern auch eine Lebenseinstellung. So hat es Jigoro Kano schließlich auch formuliert.“

*Göran, wie steht es mit Dir?*

„Ich bin immer wieder erstaunt wie viel man jedesmal dazulernt. Man beschäftigt sich mit Varianten altbekannter Würfe und stellt fest, wie man diese durch eine kleine Änderung noch effektiver machen kann und wundert sich dann, dass man es nicht schon früher erkannt hat. Eine weitere Bereicherung sind die Kata. Dieses Mal war die Ju-no-kata (Kata der Geschmeidigkeit) bei mir dran. Sie ist sehr anmutig und bei ihr wird nicht geworfen. Inzwischen machen Jörg und ich sie sogar schon zur Erwärmung. Zusammen mit den Kata der letzten Prüfung und der Koshiki-no-kata, von einem Lehrgang in diesem Jahr, können Jörg und ich nun sieben Kata. Und bei der Berliner Kata-Meisterschaft haben wir ja schon etwas Blut geleckert ...“

*Jörg, was bedeutet für Dich der fünfte Dan?*

„Ich habe ein Lebensziel erreicht. Nachdem ich meine leistungssportliche Laufbahn beendet hatte – dass war 1989 – wollte ich jeden Dan durch eine Prüfung ablegen. Der fünfte Dan ist der letzte Dan, den man in Deutschland durch eine Prüfung erwerben kann. Das ist jetzt erreicht! Es ist schon ein schönes Gefühl, aber wirft sofort die Frage auf: Wie geht es jetzt weiter?“

Wir haben alle von den Lehrgängen und dem Training bei Astrid Machulik, unserer Prüfungsreferentin in Berlin, profitiert. Sie ist jedes Jahr ein- bis zweimal in Japan und bringt wertvolles Judo-Wissen mit nach Berlin. Durch ihre guten Kontakte zum Kodokan kommen nun auch regelmäßig Lehrer aus Japan nach Berlin. Bei den Kata-Lehrgängen hat man die Chance an einem Tag so viel wie sonst in einem Monat zu lernen, manchmal sogar mehr (und man lernt es richtig;). Danke Astrid!!

Jigoro Kano hat einige Lebenswerte formuliert. Neben den bekannten *Seiryoku-zen-yo* (das technische Prinzip – „Bester Einsatz von Geist und Körper“) und *Jita-kyo-ei* (das moralische Prinzip – „Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen“) gibt es eines, das uns nun alle vier leitet: *Seiki-ekisei* – **„Fortschritt verpflichtet zum Lehren!“**. Wir wollen das Gelernte gerne weitergeben.

Auch andere Judoka im Verein sind schon motiviert, sich der Prüfung für den nächsten Kyu oder Dan zu stellen. So bereiten sich Markus Hoffmann und Christoph Eckhard bereits auf die Prüfung zum 3. Dan vor und die nächsten Kyu-Prüfungen bei unserem Nachwuchs stehen auch wieder an.

JD & GK