

LOKALSPORT

Faustball Großer Kampf wird nicht belohnt

Leichlingen/Hagen. Es hat nicht sollen sein: Äußerst unglücklich verlor Faustball-Bundesligist SV Armstorf seine beiden Spiele am Wochenende. Beim neuen Tabellenführer aus Hagen standen sie ganz kurz vor einer weiteren Sensation.

Es war ein Mammutprogramm für die Armstorf. Erst traten sie am Sonnabendabend beim Tabellennachbarn Leichlinger TV an, um bereits am Sonntagmittag beim Meisterschaftsfavoriten TSV Hagen erneut auf Punktejagd zu gehen - und das alles ohne einen einzigen Auswechselspieler. Die Mannschaft aus der Börde reiste mit fünf Aktiven an. Die schlugen sich achtbar und boten den Zuschauern an beiden Tagen spannende Stunden in den Hallen. In Leichlingen entschieden die Armstorf den ersten Satz mit 12:10 für sich, doch danach lief es nicht mehr rund. Die nächsten drei Sätze gingen recht deutlich an die Gastgeber (11:3, 11:4, 11:7). Doch die Börde-Mannschaft berappelte sich, gewann die Sätze fünf und sechs, glück zum 3:3 aus.

In den nächsten beiden Durchgängen behielt Leichlingen aber wieder die Oberhand und gewann das Spiel letztlich verdient mit 5:3. „Wir hatten in dem Spiel Probleme mit der tiefen Halle und mussten uns verdient geschlagen geben“, sagte Armstorf's Kapitän Tobias Buck nach der Partie. Die vom Papier her noch deutlich schwerere Aufgabe wartete dann am Sonntagmittag auf die Armstorf. Viel Zeit zum Ausruhen blieb also nicht. Wie schon in Leichlingen lagen die Gäste aus der Börde schnell mit 1:3 nach Sätzen zurück. Doch auch diesmal kämpften sie sich zurück, gleichen zum 4:4 aus. Im entscheidenden neunten Satz ließ die Kraft dann deutlich nach. Hagen holte sich routiniert den Satz (11:3) und gewann damit das Spiel mit 5:4. „Gegen den TSV Hagen haben wir trotz der enormen Belastung gezeigt, dass wir auch mit den besten Mannschaften der Liga mithalten können. Im Endeffekt sind wir zufrieden mit 8:12 Punkten und einem guten Satzverhältnis. Mit der gezeigten Leistung bin ich mir sicher, dass wir im nächsten Jahr den Klassenerhalt eintüten können“, so Buck.

Nun verabschiedet sich die 1. Faustball-Bundesliga in eine kurze Winterpause. Weiter geht es am Wochenende des 14. und 15. Januar 2023. Für den SV Armstorf steht dann gleich ein ganz wichtiges Spiel im Kampf um den Klassenerhalt auf dem Programm. Buck und Co. empfangen am Sonnabend, 14. Januar, ab 16 Uhr den VfK Berlin. Mit einem Erfolg würden sie einen ganz großen Schritt in Richtung Klassenerhalt machen. (jun)

Basketball BasCats-Spiel ist ausgefallen

Cuxhaven. Das Spiel der Rot-Weiss Cuxhaven BasCats in der 2. Basketball-Regionalliga beim Bramfelder SV ist am Wochenende wegen Erkrankung mehrerer Cuxhavener Spieler ausgefallen. (red)

Ju-Jutsu bis ins hohe Alter möglich

Hans-Werner Rudat betreibt seit 55 Jahren Kampfsport / Selbstverteidigungssportart für alle

VON DENICE MAY

Kreis Cuxhaven. Hans-Werner Rudat betreibt seit 55 Jahren Kampfsport und ist mittlerweile Großmeister in Ju-Jutsu. Er verrät, was das Besondere an dieser Sportart ist und warum man sie bis ins hohe Alter betreiben kann.

Der 63-jährige Hans-Werner Rudat lebt den Kampfsport. Wenn er über ihn spricht, erkennt man die Leidenschaft in seinem Gesicht - die Augen strahlen. Seit 55 Jahren ist er schon im Kampfsport aktiv. Und ein Ende ist noch lange nicht in Sicht.

1967 begann die Karriere in Düsseldorf

Angefangen hat alles mit Judo. Damals, 1967, betrat der junge Hans-Werner Rudat in der Judosportschule in Düsseldorf das erste Mal die Matte - und kam seither nicht mehr von ihr los. Selbst während seiner späteren Ausbildung bei der Polizei betrieb Rudat - parallel zum Dienstmodul einsatzbezogene Selbstverteidigung - Judo und Taekwondo. Ende der 1970er-Jahre kam Hans-Werner Rudat zur Bremerhavener Polizei. „Damals hat der TSV Wanna einen Trainer für die Judo-Gruppe gesucht und ich habe das Amt übernommen“, erinnert sich der heute 65-Jährige. Doch als Trainer blieb ihm zu wenig Zeit, um den Kampfsport selbst intensiv zu betreiben. So hat er sich 1987 als Anfänger der Ju-Jutsu-Gruppe angeschlossen. Ju-Jutsu ist eine



Hans-Werner Rudat (r.) mit seinem Trainingspartner und Vereinskollegen Ingo Weber beim Pratzentraining. Fotos: May

moderne Selbstverteidigungssportart, die im Kern aus den Kampfsportarten Judo (Würfe, Hebel, Bodentechniken, Fallschule), Karate (Tritte, Schläge,

Stöße, Blocktechniken) und Aikido (Bewegungslehre, Ökonomie der Bewegungen) besteht. „Ich habe mit dem Weißgurt begonnen und mich dann bis zum Braungurt vorgearbeitet.“ Doch Hans-Werner Rudat wollte mehr, holte sich alle Meistergrade - und sogar den Großmeistergurt (6. DAN), der für besondere Dienste in diesem Sport von der Ehrenkommission verliehen wird.

1996 wurde der SC Otterndorf gegründet. Die Nachfrage nach Ju-Jutsu war damals groß. Doch wie in vielen Vereinen nahm die Mitgliederzahl einen wellenartigen Verlauf. „Mal waren es mehr, mal weniger Schüler.“ Aktuell besteht die Kindergruppe (von sechs bis zehn Jahre) aus 15, die Erwachsenengruppe aus etwa zehn Teilnehmern. „Wir sind zufrieden, aber es könnten mehr sein. Unser ältester Teilnehmer ist 70 Jahre alt. Wir würden uns wünschen, dass Menschen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren zu uns kommen. Man sollte die Möglichkeit einfach mal nutzen, um

mitzutrainieren. Dafür muss man auch kein Mitglied sein“, so der Cheftrainer vom SC Otterndorf.

Ju-Jutsu ist Training für den ganzen Körper

Aber was ist das Besondere am Ju-Jutsu? „Die Vielseitigkeit des Ju-Jutsu spricht den Körper in seiner Gesamtheit an. Wir trainieren nicht nur Kraft oder Ausdauer, sondern auch sämtliche körperliche und kognitive Fähigkeiten wie Koordination, Kondition und Muskulatur.“ Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen weiter aufgebaut beziehungsweise gefestigt wird. Ju-Jutsu ist leicht erlernbar und bietet jedem die Chance sich effektiv zu verteidigen. Das 1969 im Auftrag des Deutschen Judo-Bundes gegründete Selbstverteidigungssystem wurde mit Meistern verschiedener Stile - wie beispielsweise Judo und Karate - entwickelt. Durch den Zusammenschluss der verschiede-

nen Kampftechniken entstand ein neuer Kampfstil. Da Ju-Jutsu also nicht an Traditionen oder Philosophien gebunden ist, kann und wird die Sportart weiterentwickelt und an heutige Gegebenheiten angepasst. „Ju-Jutsu vereint also Techniken anderer Kampfsportarten“, fasst Rudat zusammen. Und die Sportart eignet sich für jeden: Unabhängig von körperlichen Gegebenheiten wie Größe, Alter oder Geschlecht kann jeder Ju-Jutsu trainieren. „Jeder wird im Rahmen seiner körperlichen Fähigkeiten mitgenommen. Das Geheimnis ist, altersangemessen zu trainieren und das Niveau anzupassen. Dann kann man den Sport so lange betreiben, wie man will außer der Arzt erlaubt es nicht.“ Dass Ju-Jutsu in Sachen Selbstverteidigung heutzutage mehr denn je eine wichtige Rolle spielt, haben sogar Polizei und Spezialeinheiten zur Verbrechensbekämpfung erkannt und es in ihr Ausbildungsprogramm aufgenommen.



In der Ju-Jutsu-Gruppe für die Kleinen können Kinder ab sechs Jahren einsteigen. Mit elf Jahren wechseln sie in die Erwachsenen-Gruppe.

Knapper Heimsieg

Handball: Altenwalder A-Jugend mit einer Aufholjagd zum Ende hin

Altenwalde. In der Handball-Landesliga der männlichen A-Jugend empfing der TSV Altenwalde am Wochenende die HSG LiGra.

TSV Altenwalde - HSG LiGra 35:32 (20:17): Bis zur 28. Minute verlief die Partie komplett ausgeglichen, wobei beide Teams sich viele Unkonzentriertheiten leisteten. In den letzten zwei Minuten fing sich der Gastgeber und konnte mit 20:17 in die Halbzeitpause gehen.

Der zweite Durchgang begann genauso konzentriert und nach weiteren fünf Minuten führte Altenwalde mit fünf Toren. Völlig unerklärlich gaben die Heimischen plötzlich das

Spiel aus der Hand. Fehlpässe, überhastete Abschlüsse und eine inkonsequente Abwehr ließen die Gäste sogar mit zwei Toren in Führung gehen. Trainer Arne Rehse nahm eine Auszeit und wusch seinen Schützlingen gründlich den Kopf, damit man sich wieder auf seine Stärken besinnt.

Altenwalde steht bis ins neue Jahr hinein auf Platz zwei

Die Aufholjagd begann und Tor um Tor wurde wieder Boden gut gemacht. In dieser Phase hielt Torhüter Ole Both zwei Siebenmeter und die Chancen wurden im Angriff konsequent in Tore umgewandelt. Am Ende stand

ein 35:32-Heimsieg auf der Anzeigetafel. Somit stehen die Altenwalde bis zum neuen Jahr auf Platz zwei der Landesliga.

Besonderen Dank richtete Trainer Rehse an Mattis Fatnassi aus der männlichen B-Jugend, der die A-Jungs sehr stark unterstützte. Erwähnenswert sei aus Sicht des Coaches außerdem, dass sich jeder Feldspieler in die Torschützenliste eintragen konnte.

TSV setzte ein: Ole Both im Tor, Birger von Thaden (3), Colin Brouwers (4), Janko Rehse (10), Erik Gening (1), Jorve Paulsen (2), Tjure Tiedemann (2), Jano von Holten (2), Lennart Schlick (5) und Mattis Fatnassi (6). (red)



Lennart Schlick (weißes Trikot) von der A-Jugend des TSV Altenwalde kämpft sich hier durch und erzielt eines seiner fünf Tore. Foto: Lütt