

Die Puppen halten Würfe- und Würgegriffe aus

Die frühere Nationaltrainerin Dagmar Schulmeister kreierte künstliche Partner fürs Judotraining unter Coronavorgaben

Von unserem Mitarbeiter
Alexander Werner

Stutensee-Friedrichstal. Beim Judo wird kräftig zugepackt und der Körperkontakt ist beim Bodenkampf sehr eng. Bei der Budo-Abteilung des TV-Friedrichstal war mit den Corona-Einschränkungen im März damit schlagartig Schluss. Die Leute hätten das bedauert, es aber alle akzeptiert, sagt Abteilungsleiterin Dagmar Schulmeister. Es sei angebracht gewesen, die Schutzregelungen zu treffen. Einfach die Hände in den Schoß zu legen, kam für die Judo-Koryphäe aber nicht in Frage.

So suchte die frühere Nationaltrainerin und über viele Jahre eifrige Trophä-

”

Aus biegsamem
Metall, Holz
und vielen Textilien

Dagmar Schulmeister
Budo-Leiterin Stutensee-Friedrichstal

ensammlerin auf nationaler und internationaler Ebene nach Alternativen für das Training.

Klar war, dass auf unabsehbare Zeit ein gemeinsames Training selbst in kleinen Gruppen und mit Abstand nicht möglich sein wird. Selbst wenn es möglich gewesen wäre, hätten es ohne nötige Partner nicht mehr als Trockenübungen sein können.

Zuerst kam Dagmar Schulmeister auf die Idee, Technikfilme für die Schüler zu drehen und ihnen diese über WhatsApp zu schicken. Im Gegenzug schickten die Schüler eigene Videos von ihren Techniken, welche die Trainerin dann korrigierte. Zudem erachtete sie es als hilfreich, diese Methode durch einen künstlichen Partner zu unterstützen. Teilweise hätten Kinder dafür mit ihren Eltern

sehr einfache Puppen gebastelt, berichtet Dagmar Schulmeister.

Diese waren aber nicht vergleichbar mit denen, die die Trainerin selbst mit kreativem Impetus ersann. Welche Voraussetzungen solche Puppen mitbringen müssten, um trainingstauglich zu sein, war der Fachfrau im Genre „Budo“ bewusst. Dazu brauchte es handwerkliche Inspirationen. So entwarf Dagmar Schulmeister eine Wurfpuppe in drei Varianten von unterschiedlicher Größe und unterschiedlichem Gewicht und

machte sich ans Bauen. Zum Einsatz sollte sie kommen, wenn bei gelockerten Einschränkungen wieder ein gemeinsames Training mit Abstands- und Desinfektionsvorgaben möglich wäre. Als diese Lockerungen kamen, war der Weg für das in dieser Sportart bislang einmalige Vorgehen frei.

Rund 45 Ersatz-Wurf puppen habe sie auch mit Hilfe von Sponsoren für ihre beiden Vereine in Friedrichstal und Bad Rothenfels gebaut, erläutert Dagmar Schulmeister. Einfach sei das nicht ge-

wesen. Wie sie erklärt, bestehen die Oberkörper aus biegsamem Metall und die Füße aus mit Dämmmaterial umwickeltem Holz. Die Arme bastelte sie aus Schwimmmudeln.

Dieses Grundgestell steckte sie in einen Maleranzug und füllte ihn mit Textilien aus. Darüber komme dann ein Arbeitsoverall, der gewaschen und desinfiziert werden könne, so die Trainerin. Das gleiche gelte für den Judoanzug, der im Training darüber angezogen werde. Ein großer Vorteil sei, dass diese Ersatz-

Partner nicht so starr und steif seien, wie bereits existierende Ringerpuppen, betont Schulmeister.

Ihre Bewährungsprobe bestanden die Puppen nach den ersten Lockerungen vor rund drei Wochen vorerst im Freien. Seit vergangener Woche wurde dann wieder Training in der Halle möglich.

„Mit den Puppen sind Würfe ebenso wie Halte- und Würgegriffe ausführbar“, erklärt Schulmeister. Mittwochs trainiert die inklusive, gemischte und samstags konzentrierter die Handicap-Gruppe weitgehend für sich alleine. Es handelt sich dabei um Judokas mit Handicaps, die in Reihen der früheren „Mattenfeger“ bei der Turnerschaft Durlach aktiv waren. Seit 2019 sind sie beim TV Friedrichstal unter dem neuen Namen „Mattenfüchse“ im Team. Beim Training gilt ein Abstand von mindestens eineinhalb Metern. Entsprechend werden so jeweils vier Matten für einen Aktiven ausgelegt. Jeder müsse grundsätzlich noch am Platz üben. Das schränke zwar ebenso ein, aber sie schaue, dass sie das Training dennoch abwechslungsreich gestalte, hebt Dagmar Schulmeister hervor.

Wegen Corona sind derzeit noch fast ausschließlich rund 30 Jugendliche und Erwachsene im Alter von 50 bis 60 Jahren dabei und nur ein oder zwei der Kinder. Die Handicap-Gruppe zählt derzeit zehn Judokas. Der darin aktive Jörg Leucht verbuchte trotz Corona einen besonderen Erfolg. Der 56-Jährige legte nach 35 Jahren Judo seine Dan-Prüfung multimedial per Video ab. Sein Vater habe ihn dabei im Garten bei den Techniken mit der Puppe gefilmt, berichtete er. Auf den Matten neben ihm trainierte an diesem Samstag Laura Fischer. Die 32-Jährige holte sich im Oktober bei den offenen Europameisterschaften einen Titel in Selbstverteidigung. Auch sie lobt die Idee mit den neuen Puppen. Mit denen würde alles sehr gut funktionieren.



Zurück in der Halle: Seit Kurzem trainiert hier wieder die Budo-Abteilung. Am Samstag war die Handicap-Gruppe auf der Matte.



Kreativität bewiesen: Abteilungsleiterin Dagmar Schulmeister mit der Entwicklung von Puppen fürs Judotraining. Fotos (2): awe