

Rollende Eulen beim menschlichen Schach

Rund 30 Männer und Frauen widmen sich unter dem Dach des Polizei-SV Trier dem Brazilian Ju-Jitsu und trainieren bis zu fünfmal pro Woche Griffe und Würgetechniken.

VON BJÖRN PAZEN

TRIER Der Polizei-Sportverein (PSV) Trier hat eine lange Tradition in Sachen Kampfsport. PSV-Aktive sind seit vielen Jahrzehnten erfolgreich in Boxen, Judo, Karate und Ju-Jitsu. Nun hat eine weitere Kampfsportart ihre „Heimat“ unter dem Dach des PSV bekommen, die just auch Teil der Sportausbildung bei Polizisten ist und die auch viele Polizeibeamte privat betreiben: Brazilian Ju-Jitsu (BJJ). Die Ursprünge dieser Sportart kommen aus dem Judo, sie gehört aber zum Ju-Jitsu-Verband. Wie der Name schon sagt, liegen die Wurzeln in Brasilien, zwei Brüder haben BJJ erfunden, um einerseits im Straßenkampf zu bestehen und andererseits Wettkampfsport zu betreiben.



Auch wenn beim BJJ Bodenkampf entscheidend ist, wird auch stehend gekämpft.



Unter dem Dach des Polizei-SV gibt es einen neuen Kampfsport in Trier: Brazilian Ju Jitsu. Im Bild: die „No-Gi“-Variante ohne traditionellen Kampfanzug Gi.

Von Straßenkämpfen sind Marco Raphael, Daniel Sieger und ihre rund 30 Mitstreiter des BJJ-Ablegers in Trier weit entfernt. Ursprünglich waren sie seit 2014 in den Hochschulsport eingegliedert, mangels Hallenkapazitäten mussten sie jedoch umziehen und trainieren nun viermal die Woche in der Halle des Friedrich-Wilhelm-Gymnasiums und dienstags im Sportzentrum Tarforst. „Wir wollten auch in Corona-Zeiten unseren Kampfsport betreiben und haben oft zu zweit auf 1,5 Quadratmetern unter dem Dachboden trainiert, weil dies in der Gruppe als Kontaktsport nicht möglich war. Nun sind wir froh, dass wir eine neue Heimat haben, in kurzer Zeit ist unsere Gruppe nun enorm gewachsen“, sagt Daniel Sieger, neben Marco Raphael einer der BJJ-Trainer in Trier. Die FWG-Halle ist ideal, denn dort konnte man die Hallenzeiten der Kinder-Ju-Jitsu-Gruppe übernehmen, zudem ist

die zum Training nötige große Judo-Matte vorhanden.

Über soziale Medien fanden sich schnell viele Mitstreiter, die ihre Wurzeln teilweise in anderen

„Wer einen Kampf gewinnen will, muss nicht größer und stärker als sein Konkurrent sein. Das ist alles eine Sache der Technik.“

Marco Raphael, Trainer

Kampfsportarten wie dem Mixed Martial Arts (MMA) oder Judo und Ju-Jitsu hatten. Trainiert wird entweder im Gi, dem traditionellen Judo-Kampfanzug, oder „No-Gi“ – das heißt in eng anliegende Trainingskleidung. „Beide Varianten beinhalten unterschiedliche Griffe und unterschiedliche Techniken“, sagt Raphael.



Trainer Marco Raphael erläutert Techniken, sein Sparringspartner ist Damian Urban, der bald bei der Deutschen Meisterschaft kämpft. FOTOS (3): BJÖRN PAZEN

Und darauf kommt es beim BJJ vor allem an – im Training wird detailliert vor allem an Techniken geübt, vorrangig im Bodenkampf. „Wer einen Kampf gewinnen will, muss nicht größer und stärker als sein Konkurrent sein. Das ist alles eine Sache der Technik“, sagt Raphael. Im Wettkampfsport gibt es Punkte ähnlich wie beim Judo, Hauptziel ist aber die Aufgabe des Gegners, wenn er sich aus seiner Lage nicht mehr befreien oder wehren kann. Geschlagen und getreten wird beim BJJ eher nicht, BJJ beinhaltet wie MMA Techniken aus dem Judo, Judo-Jitsu – dem Sambo, der russischen Judo-Variante, oder dem Ringen.

In der Region ist BJJ vor allem in Wittlich zuhause, beim PSV Wengeroth gibt es diese Abteilung schon länger, dort ist auch Juan de la Fuente Trainer – und er hat als übergeordnete BJJ-Gruppe die „Grappling Pandas“ gegründet – und zu dieser Gruppe zählen auch die Trierer, die

als „Rolling Owls“ (rollende Eulen) firmieren. In Trier trainieren Männer und Frauen gemeinsam, ab einem Alter von 14 Jahren können sich Jugendliche den „Eulen“ anschließen, geplant ist, künftig eine Kindertrainingsgruppe anzubieten. Vor allem Würgegriffe und Gelenkhebel kommen zum Einsatz, dennoch sei die Verletzungsgefahr beim BJJ deutlich niedriger als zum Beispiel beim Judo, sagt Marco Raphael. In Wettkämpfen dauern die Kämpfe je nach Klasse zwischen fünf und zehn Minuten, können aber bei der richtigen Technik schon schnell beendet sein. „In der Regel ist jeder Kämpfer auf einen Sieg durch Aufgabe aus, nicht auf einen Punktsieg, das ist eigentlich verpönt“, sagt Raphael, der ansonsten auch MMA-Kämpfer ist.

Immer wieder geht er im Techniktraining zu den einzelnen, nach Gewicht zusammengestellten Sparringspaaren, korrigiert die Technik

und die Ausführung der Hebel. In immer neuen Positionen und Konstellationen wird geübt, es fließt Schweiß. „BJJ ist auch für die Fitness super, speziell für solche Sportler, die keine Wettkämpfe bestreiten wollen“, sagt der Trainer.

Wenn man die konzentriert trainierenden Kämpfer sieht, die sich nur Zentimeter um Zentimeter bewegen, um ihre Griffe immer und immer anzusetzen, versteht man, warum Brazilian Ju-Jitsu auch „human chess“, menschliches Schach, genannt wird. „Das Gute an BJJ ist, dass man diesen Sport bis ins hohe Alter betreiben kann, denn die Technik ist der König – und die ist eine Sache der Erfahrung und des immer wieder Wiederholens“, betont Raphael.

Dessen erfolgreichster Kämpfer ist im Training auch oft der Sparringspartner des Trainers: Damian Urban, Polizist, der Ende März die „Rolling Owls“ und „Grappling Pandas“ bei den deutschen Meisterschaften im hessischen Maintal vertreten wird.

EXTRA

Brazilian Ju-Jitsu beim Polizei-SV Trier

Wer Interesse an Brazilian Ju-Jitsu in Trier hat, kann sich bei Trainer Marco Raphael unter Mail econ.raaphael+bjj@gmail.com anmelden, Mindestalter ist 14 Jahre. Trainiert wird montags (19 bis 22 Uhr), mittwochs (20.30 bis 22 Uhr), donnerstags (19 bis 22 Uhr) und freitags (18 bis 22 Uhr) in der Halle des Friedrich-Wilhelm-Gymnasiums) und dienstags (20.30 bis 22 Uhr) in der Sporthalle Tarforst.

Weitere Informationen im Internet unter <http://www.psvtrier.de/aktuelles> sowie unter www.instagram.com/rolling_owls/ und <https://www.facebook.com/team.rolling.owls>

Ostercamp bei der DJK St. Matthias

TRIER (red) Drei Tage lang Fußballspaß in den Osterferien: Das verspricht Anstoß-Die Fußballschule von Dienstag bis Donnerstag, 19. bis 21. April, jeweils von 10 bis 15 Uhr, in Kooperation mit der DJK St. Matthias Trier. Einige Plätze fürs Camp auf der Bezirkssportanlage in Feyen/Weismark sind noch frei.

www.anstoss-fussballschule.de

Schach: Hermeskeil gewinnt Spitzenspiel

In der Rheinlandliga ringen Hochwälder Gäste aus Trier und Bernkastel-Kues nieder – Bitburg siegt knapp in Konz.

REGION (red) Nach der coronabedingten Unterbrechung von einem Vierteljahr konnte es am vergangenen Wochenende in der Rheinlandliga weitergehen – und fast alle Teams haben den dritten Spieltag in großer Spiellaune genossen. Im Spitzenspiel des Tages in der Staffel

I rang der SC Hermeskeil in Stammbesetzung die Gäste von der SG PST-Trier/Bernkastel-Kues mit 4:2 nieder. Die Hochwälder bleiben somit auf Tuchfühlung zu den ebenfalls verlustpunktfreien Schachfreunden Bitburg, die mit nur fünf Spielern knapp mit 3,5:2,5 im Kloster Kart-

haus in Konz die Oberhand behielten. Ohne ein einziges Remis verlief die Begegnung bei der SG Trier III, in dem die Gäste aus Cochem am Ende beide Punkte mitnahmen und sich dank des 4:2 den Mittelfeldplatz zurückeroberten.

Für den SC Kettig war es das ers-

te Spiel nach fast auf den Tag genau zwei Jahren coronabedingter Unterbrechung. In spannenden Partien behielt man gegen die SG Reil-Kinheim knapp die Oberhand (3,5:2,5) und hat somit den Anschluss an die beiden Spitzenreiter noch nicht ganz verloren.

Nachwuchsläuferin aus Trier hängt in Luxemburg alle ab



TRIER/DÜDELINGEN

(teu) Beeindruckendes Rennen von Lilly Förster (Foto: Holger Teusch) bei den nationalen Crosslauf-Meisterschaften Luxemburgs: Die Elfjährige vom Post-Sportverein Trier (PST) ließ bei

den im Großherzogtum traditionell stark besetzten Läufen (diesmal allein 67 Starterinnen bei den zehn und elf Jahre alten Mädchen) die gesamte Konkurrenz hinter sich. Die 1337 Meter lange Strecke mit vielen 90-Grad-Kurven legte Förster in 4:52 Minuten hinter sich – fünf Sekunden schneller als die Zweitplatzierte Maxine Liberns-Thein. Die ebenfalls zehnjährige Luxemburgerin lief vor wenigen Wochen 800 Meter in 2:34,96 Minuten. Zum Vergleich: Schnellste der Altersklasse W 10 im Leichtathletik-Verband Rheinland ist seit fast einem Vierteljahrhundert Nadja Mesloh (Bad Ems) mit 2:36,17 Minuten.

Luxemburgischer Crosslaufmeister der Männer wurde ein in der Region Trier alter Bekannter: Der mittlerweile 41-jährige Yonas Kinde (Celtic Diekirch) ließ über 10,8 Kilometer in 36:29 Minuten seine 14 und acht Jahre jüngeren Vereinskameraden Bob Bertemes (36:45) und Pol Mellina (36:53) hinter sich. Bei den Frauen sicherte sich über 5,8 Kilometer die Gewinnerin des Bitburger-0,0%-Läufercups Jenny Gloden in 22:25 Minuten den Titel.

Produktion dieser Seite:
Andreas Arens

Klassische Vorbereitung nur im Hunsrück möglich

Vor allem Seniorenläufer aus der Region nutzen die Nahe-Crosslauf-Serie, um sich auf die Straßen- und Bahnlaufsaison vorzubereiten.

VON HOLGER TEUSCH

REGION/HAHNENBACH Die Mosel-Crosslauf-Serie wurde komplett im alten Jahr durchgezogen. In der Vulkaneifel fiel die Geländelaufserie komplett Corona zum Opfer. Sich mit Crossläufen auf die anstehenden Rennen im Frühling und Sommer vorzubereiten, war im zweiten Pandemie-Winter zwar nicht unmöglich, aber mit größerem Aufwand verbunden. Etlliche, vor allem Läufer der Seniorenklassen aus der Region Trier, nutzten diesmal die zwischen Januar und März durchgeführte Nahe-Serie für die klassische Vorbereitung. Das finale Rennen fand nun in Hahnenbach (Kreis Bad Kreuznach) statt.

Viermal fuhr Günter Willems aus der Vulkaneifel in den Hunsrück. Der 55-Jährige vom SV Neunkirchen-Steinborn siegte erwartungsgemäß bei allen Nahe-Crossläufen auf der Mitteldistanz in seiner Altersklasse M 55 und damit auch in der Serienwertung bei den 55- bis 59-Jährigen. Das an sich ist für den rheinland-pfälzischen Senioren-Vizemeister nichts Besonderes. Allerdings ließ Willems bei allen Nahe-Cross-Rennen die Mehrzahl der jüngeren Konkurrenten hinter sich. In Hahnenbach war nur



Alwin Nolles (LG Meulendorf Föhren) dominierte bei den 55- bis 59-Jährigen die Nahe-Crosslauf-Serie. FOTO: HOLGER TEUSCH

der 14 Jahre jüngere Martin Schedler aus Ottweiler im Saarland nach 3,8 Kilometern 44 Sekunden schneller als Willems (14:44 Minuten). In der

Altersklasse M 70 gab es mit Jürgen Freymuth von der LG Vulkaneifel einen weiteren Nahe-Serien-Gesamt-sieger aus der Eifel.

Willems Pendant auf der Langstrecke ist Alwin Nolles. Der 58-Jährige von der LG Meulendorf Föhren dominierte genauso wie Willems auf

der Mitteldistanz. Über 7,8 Kilometer in Hahnenbach musste er nach 31:31 Minuten allerdings sechs, mindestens 16 Jahre jüngeren Läufern den Vortritt lassen. Die M-55-Serienwertung sicherte sich Alwin Nolles vor seinem Zwillingbruder Thomas, der sich knapp gegen den Bad Sobernheimer Volker Kohrs durchsetzte.

In der Serienwertung der Altersklasse M 60 gab es einen Dreifacherfolg für die Region Trier. Gilbert Schiltz (LG Meulendorf Föhren) und Walter Paulus (TV Hermeskeil) teilten sich punktgleich den ersten Platz vor Erwin Volz (PSV Wengeroth). In Hahnenbach war Schiltz schnellster M-60-Langstreckenstarter. Paulus, der zuvor zweimal siegte, verzichtete. Paulus' Hermeskeiler Vereinskameradin Anika Meyer musste beim Nahe-Crosslaufserien-Abschluss aber noch einmal ran, um auf die Mindestzahl von drei Resultaten zu kommen. Mit dem zweiten Platz in der W-35-Altersklassen-Tageswertung sicherte sich die 37-Jährige souverän den Gewinn der Mittelstrecken-Serienwertung bei den 35- bis 39-Jährigen. Schon vor dem abschließenden Lauf hatte sich Imke Nolden (ebenfalls TV Hermeskeil) den W-14-Altersklassensieg in der Serie gesichert.