

Sehnsucht nach Randori

HINTERGRUND: Nach monatelangem Corona-Stillstand fängt auch im Judo das Training wieder an – allerdings im Freien und ohne Körperkontakt. Isabell Höh-Müller, ehemals Internationale Deutsche Meisterin, leitet eine Einheit auf einer Pirmasenser Wiese.

VON MICHAEL ELIG

Das Dojo ist eine mit Matten ausgelegte Judo-Trainingsstätte. An diesem Freitag trainieren ein gutes Dutzend Judoka vom JC Schindhard, von Samurai Niedersimten, vom TV Pirmasens, von der TS Rodalben und von Sport plus Landstuhl unter Anleitung von Isabel Höh-Müller unter freiem Himmel. Die in Ruppertsweiler lebende Ex-Bundesligakämpferin (zwölf Jahre für Pirmasens, Saarbrücken und Karlsruhe), die zweimal Deutsche Mannschaftsmeisterin und im Einzel 1983 Internationale Deutsche Meisterin in der 44-Kilo-Klasse war, ist heute nicht nur Judo-Trainerin, sondern beim Judoverband Pfalz auch Schatzmeisterin und für das von der EU geförderte Projekt „Interreg“ mitverantwortlich. Schauplatz des Geschehens sind der Wald und die Wiese am Pirmasenser Eisweiher.

Bevor die Kampfsportlerinnen und Kampfsportler ihre Techniken üben, heißt es Joggen. Fünf Kilometer rund ums „Mordloch“ stehen auf dem Trainingsplan. Zuerst kommen Lucas Deutschmann und Markus Kühner von ihrer Laufrunde zurück. Nach und nach treffen alle anderen ein und selbstverständlich auch die Trainerin, die mit ihrer Kurzhaar-Colleiehündin Devi schweißgebadet, aber voller Elan joggt.

„Schnappt euch eure Matten und ab auf die Wiese!“, lautet die Anweisung. Bei herrlichem Sommerwetter macht sich die Trainingsgruppe auf der frisch gemähten Wiese am Ufer des Eisweiher warm. Die Abstandsregelungen werden nicht nur eingehalten, sie werden deutlich ausgeweitet. Zwischen den einzelnen Athleten beträgt der Abstand mindestens drei Meter. „Platz genug haben wir ja“, merkt Höh-Müller an. Randori (Übungskämpfe) sind wegen der Corona-Krise nicht möglich.

Dirk Biehler hat sich als Einziger der Anwesenden das Laufen erspart. „Ging nicht früher, wir hatten selbst Training“, sagt Biehler, der beim JC Schindhard 60 Judoka trainiert und



Isabell Höh-Müller (vorn) beim Training mit der Judogruppe auf der Wiese am Eisweiher. Hinten links Marius Dressler, daneben Alexandra Demberger.

FOTO: ELIG

hier bei den technischen Trockenübungen, dem „Tandoku Renshu“, mitmachen möchte.

Marius Dressler aus Wallhalben, bei der Turnerschaft Rodalben aktiv, überbringt die ganz aktuelle Botschaft: „Ich hab’ eben im Radio gehört, dass nächste Woche weitere Lockerungen kommen und wir auch wieder in der Halle trainieren dürfen.“

Eine Art Familiensport betreiben der zwölfjährige Luca, sein Zwillingbruder Jona und Mama Alexandra Demberger aus Pirmasens. Die beiden Zwillinge von der Turnerschaft Rodalben besuchen den Sportzweig

des Kaiserslauterer Heinrich-Heine-Gymnasiums und trainieren so gut wie jeden Tag: „Freitags sogar zweimal“, erzählen sie.

Derweil üben die Teilnehmer am Eisweiher Techniken wie „O-goshi“ (großer Hüftwurf), „Ko-uchi gari“ (kleine Innensichel) und „De ashi bairai“ (Fußfeger) auf Anweisung der Trainerin.

Einer, der über reichlich Wettkampferfahrung verfügt, ist der Niedersimter Lucas Deutschmann. Der 25-jährige Doktorand der Elektrotechnik, der für den Budo-Club Samurai Niedersimten als Trainer tätig ist, nimmt die Fahrt von seinem

Wohnort Kaiserslautern nach Pirmasens für ein Outdoor-Training gerne in Kauf. „Weil’s einfach Spaß macht“, sagt er.

Alle in der Eisweiher-Gruppe hoffen, dass das Training bald wieder mit Randori-Einheiten stattfinden kann und dass im Laufe des Jahres auch wieder Wettkämpfe ausgetragen werden dürfen. „Ich freue mich, alle mal wieder gesehen zu haben, das letzte Mal sahen wir uns im Februar“, stellt Isabel Höh-Müller am Ende des Trainings gegen 19.30 Uhr fest. Ihr persönliches Fazit lautet: „Es hat Spaß gemacht, aber ich werde morgen Muskelkater haben.“