

Pädagogisch wertvoller Kampfsport

Niederbipp Die Schüler besuchen jede Woche eine Lektion Judo. Das Angebot von Judoka Sergei Aschwanden ist beliebt. Sowohl bei den Kindern als auch bei den Lehrern.

Deborah Rentsch 30.01.2016



Philipp Stöckli und Lehrerin Eva Bieri mit der Klasse 17a beim Training, beobachtet von Sergei Aschwanden im Hintergrund. Bild: Olaf Nörrenberg

Weisser Kimono statt T-Shirt und Turnhose. Judomatten statt Reckstange. Die Schüler üben, wie sie ihren Gegner zu Fall bringen können, statt ihn mit einem Ball auszudribbeln. In der Turnhalle der Schule Niederbipp ist das nicht länger ein ungewohntes Bild. Seit Anfang des Schuljahres finden hier regelmässig Judo-ektionen statt. Am Donnerstagmorgen sind die Erstklässler am Üben. Zur Begrüssung stellen sich die quirligen Schüler in einer Reihe auf und werden ganz ruhig. Trainer Philipp Stöckli zeigt es ihnen vor, und die Kinder gehen ebenfalls in die Knie, stehen wieder auf und verbeugen sich.

Jede Woche besucht die Klasse von Lehrerin Eva Bieri eine Lektion Judo. Ein Jahr lang lernen die Schüler der ersten, zweiten, fünften und sechsten Klasse, wie sie den Gegner werfen, ihn auffangen, damit er sich beim Sturz nicht wehtut, und wie man selber richtig zu Boden geht. Den Kindern gefällt es: «Sie freuen sich immer sehr auf die Lektion und sind schon vor Beginn der Stunde parat», sagt die Klassenlehrerin.

Für die Schule geeignet

Die Schule Niederbipp hat sich den Spruch «Fairplay – für gelingende Beziehungen» zum Jahresmotto gemacht. Da passe Judo gut in das Programm, meint Martin Sommer, Schulleiter des Spezialunterrichts: «Judo und die Werte, die dieser Sport vermittelt, sind sehr geeignet für eine Schulstunde.» Die Kinder lernten so den respektvollen Umgang mit anderen, ist er überzeugt.

Dem stimmt Sergei Aschwanden nur zu. Der bekannte Judoka, der an den Olympischen Spielen 2008 die Bronzemedaille gewann, gründete eine Stiftung, die den Schulen Trainer sowie das Material für Judo im Unterricht zur Verfügung stellt. Das Projekt startete an Westschweizer Schulen, bevor dann in Olten ebenfalls Schüler unterrichtet wurden. Und neu nun auch in Niederbipp. Zurzeit trainieren fünfzehn Judolehrer Schüler verschiedener Schweizer Schulen. Aschwanden selbst übernimmt administrative und organisatorische Aufgaben. Er trainiert die Schüler selten selber, ist aber in Niederbipp auf Besuch gekommen.

Ergänzung zum Turnen

«Das Begrüssungsritual ist nur ein Beispiel, wie Respekt beim Judo gefördert wird», sagt Aschwanden. Beim Judo, einer japanischen Kampfsportart, kommt es zu viel Körperkontakt. Für diesen gibt es aber genaue Regeln, sodass ein fairer Umgang miteinander möglich ist.

Das demonstriert Trainer Philipp Stöckli auf der Matte. Nach einigen Aufwärmspielen zeigt er den Schülern, wie sie ihren Gegner am besten aus dem Gleichgewicht und zu Fall bringen können. In Zweiergruppen üben die Kinder anschliessend. Fällt eines hin, hilft ihm das andere auf, und weiter geht es. Judo soll den regulären Sportunterricht nicht ersetzen, betonen Sommer und Aschwanden. «Das wäre nicht fair den anderen Sportarten gegenüber. Wir könnten das nicht - rechtfertigen», so Aschwanden. Vielmehr stellt sich der 40-Jährige vor, dass sich Judo längerfristig als Ergänzung zu Fussball, Schwimmen und Leichtathletik an den Schulen etablieren könnte. «Beim Judo kämpfen wir nicht gegeneinander, sondern miteinander», erklärt Aschwanden.

Kompetenzen erweitern

Es gehe auch um Wahrnehmung und die Fähigkeit, daraufhin die richtige Entscheidung zu treffen und dann zu handeln. Alles Selbst- und Sozialkompetenzen, die spielerisch auf der Judomatte geübt werden. «Das macht diese Kampfsportlektion auch pädagogisch wertvoll», sagt Sommer. Sie merke jedenfalls eine Veränderung im Klassenzimmer, findet Eva Bieri. «Die Schüler bringen manchmal Elemente aus dem Judo in den Unterricht», sagt die Lehrerin. So hätten sie beispielsweise gelernt, dass man nie Nein zu jemandem sage, der mit einem kämpfen wolle, erklärt sie. «Nun bringen sie diesen Einwand auch bei anderen Gruppenarbeiten im Unterricht.»

Auf der Judomatte geht die Lektion langsam dem Ende zu. Wieder versammeln sich alle in einer Reihe. Zur Verabschiedung verbeugen sie sich wieder, bevor die Erstklässler in die Garderobe düsen. (Berner Zeitung)

(Erstellt: 30.01.2016, 12:21 Uhr)