

## Keine Frage des Alters

**Im gesetzten Alter zu neuen sportlichen Zielen aufzubrechen, erfordert einen gewissen Mut und Durchhaltevermögen. Birgit Braun und Dietmar Weckerle haben sich eine nicht alltägliche Sportart für ihr Unterfangen ausgesucht: Die Beiden haben sich dem Judo verschrieben.**

VON SASCHA KURZ



Im März haben Birgit Braun und Dietmar Weckerle die Braungurt-Prüfung abgelegt und damit ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt. "Ich habe zwar schon im Alter von 20 Jahren mit dem Judo angefangen, habe mich dann aber Anfang der 80er-Jahre zurückgezogen", sagt Birgit Braun, die 2004 ihren 60. Geburtstag feierte. In Schwäbisch Gmünd habe sie damals als Judo-Pionier zu Selbstverteidigungszwecken angefangen und es bis zum Blaugurt geschafft. Dann kamen dem geliebten Judo-Sport Beruf und Familie in die Quere. "Eigentlich hatte ich mit dem Blaugurt meine Judokarriere beendet", sagt die zierliche Frau.

Im Judozentrum Heubach fand sie zusammen mit Gleichgesinnten in der Senioren-Judo-Gruppe zu "ihrem" Sport zurück. Dietmar Weckerle, heute 59, fing vor gut fünf Jahren bei den Heubacher Judokas an, als Sven Albrecht Judotraining für die Eltern seiner jüngeren Schützlinge anbot. "Ich habe immer meinen beiden Kindern zugeschaut, hab' aber nie richtig mitreden können. Dann hat es mich gejackt und ich habe mit dem Training begonnen", erklärt Weckerle. Keinen Tag im Kimono hat er seither bereut. "Meine Zipperlein, die ich im Schulterbereich aufgrund meiner Schreibtisch Tätigkeit hatte, sind nach und nach alle verschwunden", erzählt Weckerle. In netter Gemeinschaft mit rund 20 Senioren-Kämpfern rechtfertigt sich der allwöchentliche Trainingseinsatz.

Birgit Braun kam sich zwar nach ihrem Wiedereinstieg im Jahre 2001 zunächst etwas komisch vor, doch "mit dem Judo ist es wie mit dem Radfahren: Das verlernt man einfach nicht." Geschmack hat die an der Gmünder Adalbert-Stifter-Realschule unterrichtende Lehrerin wieder durch ihre Schüler gefunden. "Bei Jugend trainiert für Olympia waren vier, fünf ganz talentierte Judoka dabei. Ich bot eine Judo-AG an, damit sich die Schüler weiterentwickeln konnten", erzählt die Lehrerin.

Weiterentwickelt hat sich Birgit Braun dann auch selbst. "Im Herbst kam der Anstoß vom Heubacher Judozentrum, sich zur Gürtelprüfung anzumelden", erinnert sich Dietmar Weckerle. Für Weckerle war es die Fortsetzung der vier vorherigen Prüfungen im Abstand von jeweils einem Jahr, Birgit Braun trat nach über 30 Jahren wieder vor die Prüfer. "Das Bestehen der Prüfung war natürlich eine Selbstbestätigung", sagt Braun. Manche Techniken würden einem mehr liegen als andere, meint Weckerle. "Bodentechniken sind sehr interessant. Aber in der Prüfung muss alles gezeigt werden, auch die Kata, die so genannte Demonstration von Figuren", sagt er.

Für Birgit Braun birgt der Judo-Sport noch andere Aspekte. "Jugendliche können sich beim Judo richtig austoben. Der Bodenkampf und die Würfe kommen dem spielerischen Bubeln recht nahe. Aggressionen können so perfekt abgebaut werden", schildert die Pädagogin. Gleichzeitig sei Rücksichtnahme wichtig, denn es gehe um die richtige Anwendung der Judo-Technik und nicht ums brutale Zuschlagen. Dem stimmt Weckerle zu. Im Fitness-Studio habe es ihm nicht gefallen. "Beim Sport brauche ich die Beziehungen zu Menschen", meint er. Das Training an den Maschinen hätte ihm nicht das gebracht, was immer vorgegaukelt werde.

Zusammen wagen die Heubacher Senioren-Judoka einen Blick in die Zukunft. "Fürs Judo ist man nie zu alt. Es gibt Judoka, die bis über 80 Jahre trainieren und sogar unterrichten", sagt Dietmar Weckerle. Er möchte auf jeden Fall den ersten Dan in Angriff nehmen. Dazu muss er nun aber eine zweijährige Wartezeit in Kauf nehmen. Birgit Braun möchte Jugendliche an den Sport heranzuführen. "Der Schulsport würde durchs Judo bereichert. Da können sich die Schüler richtig austoben."

■ Die Seniorenjudoka treffen sich jeden Freitag um 20 Uhr im Heubacher Judozentrum zum Training



Dietmar Weckerle betreibt den Sport seit fünf Jahren....



Birgit Braun ist in Sachen Judo ein alter Hase.