

## Judo baut Aggressionen ab

Wuppertal. Judo ist kein aggressiver Kampfsport, sondern erzieht Kinder zu sanften Menschen", meint der Wuppertaler Sportlehrer Josef Gaal. Er ent-

wickelte die Spielpädagogik um den Nachwuchs an Judo heranzuführen. Mehr dazu heute in unserem Montags-Magazin Seite 28

Z. Montag, 11. Oktober 1999

W

## MONTAGS-MAGAZIN

# Judo erzieht Kinder zu sanften Menschen

Josef Gaal unterrichtet Spielpädagogik in Wuppertal. Musik, Gymnastik und Spaß ergänzen den Kampfsport.

Von Andrea Grüten

Wuppertal. „Wir machen die Augen zu, sitzen ganz ruhig.“ Leise säuselt Musik im Hintergrund. Erstaunlich: Die sieben Kinder zwischen drei und sieben Jahren machen mit, lauschen in ihren weißen Anzügen andächtig den Worten von Josef Gaal. Minuten später toben sie durch die Halle, spielen wie Bären oder Gespenster, rollen sich geschickt auf Mäuten ab und proben den Sitzkampf. Was man auf den ersten Blick nicht sieht: Sie lernen Judo.

Judo ist kein aggressiver Kampfsport, sondern erzieht sanfte Menschen", so Gaal auf die Frage, ob hier die Gewaltbereitschaft nicht noch gefördert wird. Aggressionen seien Stufen der Angst. Die abzubauen, ist Gaals Lehrziel. „Zu mir kommen ebenso völlig normale Kinder wie sehr unruhige, Kinder mit Konzentrationsschwächen oder extremer Schüchternheit, sagt der 56-jährige. „Die Judo-Spielpädagogik bietet die Möglichkeit, sich selbst kennen zu lernen, den eigenen Lebensweg und dadurch auch den Weg zu anderen Menschen zu finden.“ Gaal, der jahrelange Erfahrung als ungarischer Nationaltrainer im Judo hat, machte den Unterricht in Wuppertal zur Lebensaufgabe und Berufung.

### Gaal entwickelte die neue Spielpädagogik

Der allein erziehende Vater von zwei Kindern, der in Siebenbürgen geboren wurde, weist eine interessante berufliche Entwicklung auf. Nach dem Studium der Sonderpsycho-Pädagogik und Sport an der Sporthochschule in Bukarest spezialisierte er sich



Der Sportlehrer Josef Gaal bringt seinen kleinen Schülern spielerisch die Regeln des Kampfsportes bei.

Foto: Andrea Grüten

recht schnell auf Judo, hat selbst den fünften Dan - den zweithöchsten Rang, den man im Judo erreichen kann. Als Referent für den Judo-Breitensport leistete er Pionierarbeit in Mutter-Vater-Kind-Judo, Judo für Behinderte und für Menschen über 55 Jahre.

Die neuartige Spielpädagogik wurde von ihm selbst entwickelt. Das Angebot gibt es bundesweit selten, der Bedarf ist laut Gaal aber hoch. „Das herkömmliche Judo habe ich erweitert durch musische Elemente, Spiele, Funktionsgymnastik und Koordinationsschulung“, erläutert Gaal. Außerdem gehören dazu Ent-

spannungstechniken und Übungen zur Körpererfahrung. Vornehmlich soll die Bewegung geschult werden. Mangel es an ihr, können sogar Schulprobleme auftreten. Aber auch Aggressionen - „Stufen der Angst“ - werden abgebaut. Schon die Kleinsten zwischen eininhalb und drei Jahren können mit ihren Eltern in die Schule kommen. „Durch sanftes Judo erlernen sie mehr Selbstvertrauen und Selbstständigkeit. Gleichzeitig beugen wir durch richtiges Fallen-Lernen Unfällen vor und vermitteln körperliches und seelisches Wohlbefinden“, erzählt Gaal.

Während Gaal über seine Arbeit spricht, wagt er ein kleines Kind beruhigend hin und her. „Erwachsene sind verkrampft, Kinder nicht“, sagt er. Diese instinktiven kindlichen Eigenschaften will er erhalten und fördern. „Bei mir wird keiner überfordert“, sagt Gaal, während die Kleinen barfuß durch die Halle flitzen und Judo-gerecht raulen. „Vielmehr soll hier Stress abgebaut und auf die kommende schulische Belastung vorbereitet werden.“

Dazu hat Gaal verschiedene Kurse eingerichtet: Das Mutter-Vater-Kind-Judo für ein- bis drei-

jährige Kinder, das Familien-Judo für Eltern mit Sprösslingen zwischen drei und sieben Jahren und einen Kurs für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren. Außerdem gibt es Angebote für körperlich und geistig gehandicapte Menschen und für ältere Erwachsene.

■ Service: Die Kurse finden zweimal wöchentlich statt und kosten im Monat 65 Mark. Judo-Anzüge sind für 45 bis 80 Mark zu haben. Weitere Infos bei: Josef Gaal, Hofaue 73, 42103 Wuppertal, ☎ 0202/453173; Judo-Bund e. V. Frankfurt, ☎ 069/676013, E-Mail: judobund@aol.com.