

FREIWILLIGER SCHULSPORT KADETTEN MURTEN / HEUTE: JUDO

# Richtiges Fallen braucht Übung

**Murten / Das Angebot des Freiwilligen Schulsports ist breit. Auch fürs Judo können sich Kinder und Jugendliche anmelden und erleben, was hinter dieser Sportart steckt.**

Thomas Gammenthaler trainiert zusammen mit Markus Lüthi einmal wöchentlich sechs Kinder und Jugendliche, die sich im Rahmen des Freiwilligen Schulsports fürs Judo angemeldet haben. Die beiden Leiter sind Judo-meister, auf Japanisch Sensei genannt. Sie gehören dem Judoclub Hara Sport Murten an. In dessen Räumen an der Bernstrasse finden auch die Trainings statt. Thomas Gammenthaler nennt zwei Gründe dafür, dass der Club beim Freiwilligen Schulsport mitmacht. Einerseits will man den Kindern eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten, andererseits besteht durch das Training die Möglichkeit diese Sportart bekannter zu machen.

## Zwei Wege

Judo kennt zwei Wege. Der philosophische geht vom Gedanken aus, Kraft und Energie zum eigenen Nutzen zu verwenden. Beim Wettkampfsport hingegen steht das Gewinnen im Vordergrund. Thomas Gammenthaler und Markus Lüthi verbinden im Training die beiden Grundgedanken. Gleichzeitig soll Judo Freude machen und Bewegung ermöglichen. Wer den Willen hat, kann weitermachen und Gurtfarbe um Gurtfarbe vorwärtskommen. Dazu muss eine Prüfung vor mehreren Sensei abgelegt werden. «Judo stärkt das Selbstvertrauen; man kommt allerdings nicht einfach so husch husch weiter, sondern muss die Techniken erarbeiten», erklärt Thomas Gammenthaler.

## Vor Ort

Die Knaben und Mädchen tragen den typischen Judokimono. Geübt und gekämpft wird barfuss. Zu Be-



Geübt und gekämpft wird barfuss.



Trainiert wird richtiges Fallen.

ginn begrüßen sich die Sensei und Judoschülerinnen und -schüler in einem immer gleich bleibenden Ritual. Während des Besuchs des Murtenbieters werden anschliessend die Muskeln und Gelenke mit einem Sitzballspiel in Variationen aufgewärmt. Die Knaben und Mädchen rennen kreuz und quer und setzen sich ein. Die Hitze in ihren Köpfen wird fast spürbar, der Puls nahezu hörbar. Temporeich geht es weiter. Purzelbäume, robben vor- und rückwärts, dem Boden entlang kraueln – Markus Lüthi, der die Übungen vorzeigt, scheinen die Ideen nicht auszugehen, wie Geschicklichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert werden können. Ohne Pause geht das Training zügig weiter. Geübt wird richtiges Fallen. Jeder Aufprall auf den speziellen Matten ist deutlich zu hören, jammern tut selten jemand. Wer das Fallen beherrscht, macht sich dabei nicht weh. Trotzdem zieht die Journalistin des Murtenbieters es vor, ausschliesslich zu beobachten und über die Geschicklichkeit und Ausdauer zu staunen. Zu zweit trainieren die Kinder und Jugendlichen dann Angriff und Verteidigung. «Wir üben regelmässig diverse Standtechniken und machen Judo am Boden», erklärt Thomas Gammenthaler. Ein fehlt der zeremonielle Abschluss. Dabei grüssen sich Schwarzgurtträger und Trainierende wieder. Alle schliessen für zirka 30 Sekunden die Augen, halten inne und überdenken das Training.

## Wettkämpfe

Da Judo in den verschiedenen Korps des Freiwilligen Schulsports zu wenig stark vertreten ist, finden an den Kadettentagen keine Judowettkämpfe statt. Damit die Kinder und Jugendlichen sich trotzdem messen können, werden im Rahmen des Trainings ab und zu kleine Einzel- oder Gruppenwettkämpfe durchgeführt. Wer Lust und Interesse hat, kann zudem auch am alljährlichen Judolager in der Karwoche am Schwarzsee teilnehmen. «Dieses Angebot wird ab und zu von Schülerinnen und Schülern des Freiwilligen Schulsports genutzt», sagt Markus Lüthi, Präsident des Judoclubs Hara Sport Murten. hint



Thomas Gammenthaler und Markus Lüthi trainieren sechs Kinder und Jugendliche.

## Diverses

DURCHGEHEND GEÖFFNET / MURTEN  
**Grosse Teilliquidation**

7/7 Tage 10-20 Uhr auch Sonntag, OFFER!  
ASCHI IMPORT MORAT  
ORIENTE TEPPICH Perser 2000m<sup>2</sup>  
Weitere OT: Gabbeli-Art-Center 150%

500 Klassische PERSIAN 2x3m bis 3x4m und Läufer/Brücken z.B.:  
TABRIS 201x302cm 3280.- 1270.-  
250x340cm 4280.- 1690.-  
Ghom Seide 2x3m ...  
Gabbeli Südpersien  
Gabbeli NewLineCenter  
62 Color & Design  
HANDMADE MURTEN  
ALLE GRÖSSEN / toutes grandeurs z.B.:  
Expo-Gabbeli indi-youngline  
Laine/Wolle argentine 60'000 Kn./m<sup>2</sup>  
240x152cm 1350.- 590.- SFr.  
207x302cm 2090.- 960.- SFr.  
079 451 26 64 www.tapis-aschi.ch  
Aschi Weiss, EXPERTEN 4 LOCAL-EXPO-LADEN  
NEU: Schulgasse 10, Rinsauer by Cinema P  
Laden 1: Seit 20 Jahren bis 2001 in Ittigen  
Seit 2001 nur noch in Murten (Altstadt) / MORAT  
Nain, Ghom, Isfahan, Bidjar (Persien) AFGH, PAK.

**Gartenbau und -pflege**  
Rolf Beyeler  
Murten/Gletterens  
Tel. 026 670 09 70

Am Anfang jeder starken Werbung  
steht das **Insertat!**

**Wild West Steak-Corner**

...das ganz spezielle  
Gastro-Abenteuer!  
Div. Steak-  
Spezialitäten auf dem  
Speckstein. Lassen Sie  
sich von unserer neuen  
Frühlingskarte  
verzaubern!  
• Öffnungszeiten:

MI - SA 18.00-23.00 Uhr  
NEU: SO Mittag offen  
Reservierungen unter:  
026 670 35 21  
Jaap le Mair & Team  
1797 Münchenwiler  
bei Murten

**Insertieren** im  
**Der Murtenbieter** ist  
einfach und bringt Erfolg!  
Telefon 026 672 97 00

## HIRTER

BESTATTUNGSDIENST / POMPES FUNEBRES

Erladigung sämtlicher Formalitäten  
Todesanzeigen / Leidzirkulare  
Erd- und Feuerbestattungen

Hirter AG · Deutsche Kirchgasse 24 · 3280 Murten-Morat  
Tel. 026/670 28 52

Bestatter mit eidg. Fachausweis

## Konzert und Theater

Restaurant Kreuz Ried b. Kerzers

Freitag, 11. April 2008 um 20.00 Uhr (ausgebucht)  
Samstag, 12. April 2008 um 20.00 Uhr  
Mittwoch, 16. April 2008 um 20.00 Uhr (Zusatzvorstellung)

**MCR**  
MÄNNERCHOR RIED

**Konzert:** «Fernweh», Leitung: Rolf Ackermann, Musikalische Begleitung: Silvia Hadorn  
**Theater:** «Schön verwütscht», Schwank in 3 Akten, Regie: Adolf Franz

Mittwoch, Freitag und Samstag nach den Abendvorstellungen Unterhaltung und Tanz.  
An beiden Samstagen grosse Tombola mit Brot und «Züpf» aus dem Ofenhaus  
Platzreservierungen unter Tel. 031 755 71 88 – Rest. Kreuz Ried

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – Männerchor Ried