

Fit in den Winter mit Jiu Jitsu

Drei neue Schwarzgurte im Dojo des TV Osterhofen – Heiko Müller übernimmt das Training

Osterhofen. Drei junge Männer in Karateanzügen trainieren unter der heißen Julisonne. Eisern wirkt ihr Blick, wenn sie die Attacken des Angreifers abwehren und ihn zu Boden werfen. Die Kämpfer sind Schüler des Dojo Osterhofen, die sich über den Sommer auf ihre Dan-Prüfung vorbereitet haben. Jetzt haben Michael Eisold, Heiko Müller und Stefan Wallner im württembergischen Wiesensteig erfolgreich ihre Prüfung zum schwarzen Gürtel abgelegt.

Im Prüfungskomitee befanden sich nicht nur hochrangige Dan-Träger aus ganz Süddeutschland, sondern auch der Präsident der World Ju Jitsu Federation, Sepp Oberhollenzer (6.Dan Jiu Jitsu).

Das Dojo des TV Osterhofen hat in seiner 22-jährigen Geschichte insgesamt neun Dan-Träger hervorgebracht. Heiko Müller, einer der neuen Schwarzgurte, wird nun das Training übernehmen. Heiko Müller (21) übt sich seit über 15 Jahren in diversen Kampfkünsten. Zusätzlich zum Jiu Jitsu, das er von seinem Vater gelernt hat, und der Ausbildung zum Übungsleiter durch den BLSV, trainierte er Okinawa Te Karate in München und lernt Tendoryu Aikido in Deggen-dorf.



Bestanden! Das Prüfungskomitee mit den neuen Schwarzgurten des Dojo Osterhofen, Stefan Wallner (untere Reihe 2.v.l.), Michael Eisold (2.v.r.) und Heiko Müller (rechts). – Foto: Verein

Die Essenz aller Kampfkünste verwirklicht Heiko Müller in seinem Leben. „Gelassenheit, ausgeglichen sein mit sich und der Umwelt und stets aufrecht durchs Leben gehen. So kann man in jeglicher Situation im Leben nur gewinnen. Sei es bei einem Vorstellungsgespräch oder bei einer Pöbelei an der Bar. Wer Selbstvertrauen durch den Sport bekommt, kann besser mit seiner Umwelt agieren“, betont Heiko Müller. Er trainiert seit vier Jahren die Kinder und Jugendgruppen im Dojo.

Jiu Jitsu ist mehr als nur eine japanische Kampfkunst. Jiu Jitsu ist Aikido, Judo und Karate, Jiu Jitsu ist eine Philosophie, Jiu Jitsu ist eine gute Form der Erziehung. Diese Vielfalt des Jiu Jitsu wird als Vorteil gesehen, da z.B. durch die drei Kampfkünste für jeden Schüler der richtige Stil gefunden werden kann. Jiu Jitsu kann jeder betreiben, da sich jeder selbst aus den drei Säulen Aikido, Judo, Karate, das für ihn angenehme herauspicken kann. Für jegliche Altersgruppe und Fitnessstand wird das optimale Trainingsprogramm ge-

funden. Das Dojo Osterhofen bietet ab heute, Mittwoch, einen siebenwöchigen Schnupperkurs für Erwachsene an. Betreut wird der Kurs von Heiko Müller und Herbert Schemmerer (39), der als Träger des Braungurts das Dojo seit langem stützt. Eingeladen sind alle Altersgruppen. Der Kurs findet von 19 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Landgraf-Leuchtenberg-Realschule in Osterhofen, Seewiesen 10, statt. Der Eingang befindet sich neben der Baustelle des Hallenbades. Im Kurs wird essenzielle Selbstverteidigung vermittelt. Wie kann ich mich gegen verbale und nonverbale Angriffe schützen? Auch das richtige Fallen mit geringster Verletzungsgefahr wird gezeigt. Die rechtlichen Aspekte der Notwehr werden dabei nicht ausgelassen. Ein neuer Kurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren beginnt Montag, 20. September, um 17.30 Uhr, ein Kurs für Jugendliche läuft von 18.30 bis 19.30. „Das Einzige, was man braucht, um Jiu Jitsu zu lernen, sind“, so Heiko Müller, „gewaschene Füße, Jogginganzug und Badelatschen!“ Informationen unter ☎ 0991/31337 sowie im Internet unter www.turnverein-osterhofen.de oder per e-Mail an: juju.info@gmx.de. – oz