

► Gesund und fit mit der WAZ Bewegung im Alter

Selbstverteidigung für die Generation Silber

Die Sportgemeinschaft Erle bietet Shiruba-Jiu-Jitsu speziell für Senioren an – aus gutem Grund. Die Kampfsportvariante ist gelenkschonend, schult aber das Selbstbewusstsein und hält richtig fit

Von Maria Eckardt

Bulmke-Hüllen. „Shiruba“ heißt wörtlich übersetzt „Silber“, wird aber auch für die „Silberhaarigen“ beziehungsweise die „Ergrauten“ verwendet. Shiruba-Jiu-Jitsu nennt sich eine Selbstverteidigungs- und Kampfsporttechnik, in die Reinhold Grobe Gelsenkirchener Senioren einführt. Und zwar jeden Mittwochabend in der Hansaschule in Bulmke. Der Vorteil dieser Kampfsportvariante: Sie kommt ohne Falltechniken aus. „Dadurch ist sie besonders gelenkschonend und auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen bestens geeignet“, erklärt Astrid Grobe, die ihren Ehemann tatkräftig unterstützt.

„Mein Angstgefühl ist durch das Training enorm gesunken.“

Bruni Themann (79), Teilnehmerin des Shiruba-Jiu-Jitsu-Kurses

Die Kampfsportart für Mid- und Best-Ager bietet die Sportgemeinschaft Erle e.V. seit Juni 2018 an. Sieben Mitglieder – im Alter von 40 bis fast 80 Jahren – besuchen den Kurs regelmäßig. Spaß und Ernsthaftigkeit gehen hier Hand in Hand.

„Wollen wir mal wieder die Koordination üben“, ruft Grobe in die Halle. Rennen, Hampelmänner, Arme kreisen, gymnastische Bewegungen: Zehn bis 20 Minuten aufwärmen ist zunächst Pflicht. Im Anschluss kommen bunte Gürtel zum



Brigitte Wilmer (73) und Johannes Laermann beim handfesten Training, im Hintergrund passt Reinhold Grobe auf und korrigiert bei Bedarf die Haltung. FOTOS: HEINRICH JUNG

Einsatz. Die Kandidaten üben in weißen Kampfanzügen verschiedene Schlag- und Ausweichtechniken. „Anstelle des Gürtels würde aber auch ein Gehstock funktionieren“, erklärt Astrid Grobe. In breitlichen Fällen wären Senioren darauf auf Angriffe vorbereitet.

Die Abwehrübungen sollen auch helfen, das Selbstvertrauen zu stärken. Allerdings kommt es dabei nicht auf Kraft, sondern auf die technische Ausführung an – jeder übt im

Rahmen seiner Möglichkeiten. Wichtig sei auch, so Astrid Grobe wichtig, Stimme, Haltung und das Stopp-Sagen zu trainieren. „Nicht zum Opfer werden“ ist ein Leitsatz, den die Selbstbehauptungstrainerin jedem mit auf den Weg gibt. Auch rät sie, generell beim Training kontinuierlich am Ball zu bleiben. Nur regelmäßiges Üben könnte in echten Gefahrensituationen helfen.

„1, 2, 3, 4“, Grobe zählt. Eine Hand der Teilnehmer geht nach vor-

ne, ein Bein zieht nach. So oft, bis die Halle durchquert ist. Und das Atmen nicht vergessen! Konzentration und Kondition sind das A und O. Bei den Partnerübungen auf den blauen Matten nimmt eine(r) den Angreifer, die/der andere das Opfer. Die Paarungen würden dabei immer wechseln. „Denn auch im echten Leben gibt es große, kleine, dicke und dünne Angreifer“, sagt Reinhold Grobe, für den seit 40 Jahren Kampfsport eine Leidenschaft

ist. Der 58-Jährige hat den ersten „Dan“ im Shiruba. Wie auch in anderen asiatischen Kampftechniken gibt es für die Meistergrade verschiedene farbige Gürtel.

Vom Würgegriff bis zur Stoßtechnik
Würgegriffe, Blocken, Hebel, Kopfumklammerungen, Ausweichen, Haarefassen, Schlag- und Stoßtechniken – die Kursteilnehmer werden von Stunde zu Stunde besser. „Wenn mich jemand angreift, weiß ich jetzt, was ich zu tun habe“, sagt Bruni Themann (79) und fährt fort: „Mein Angstgefühl ist dadurch enorm gesunken.“ Zusammen mit ihrer Freundin Brigitte Wilmer (73) nimmt sie regelmäßig am Shiruba-Kurs teil.

Das „Kük“ im Team, Nazife (40), und Olaf Neumann, sind ebenfalls große Fans des Shiruba-Jiu-Jitsu. Zuvor besuchten sie einen Karatekurs. „Da sich die Übungen zum Teil ähneln, können wir da anknüpfen“, freut sich der 58-Jährige und nimmt die Position für die nächste Übung ein.



Zwei gegen eine: Auch das wird trainiert. Frank Sasse und Trainer Reinhold Grobe gehen hier Gudrun Chirkowski an. Die sich offensichtlich bereits zu helfen weiß.

Gelsensport hat den Überblick über die Angebote

■ Gefördert wird der Shiruba-Jiu-Jitsu-Kurs – wie auch andere Seniorenkurse – vom Landessportbund in Kooperation mit Gelsensport. **Jeden Mittwoch** findet der Kurs in der Sporthalle der Hansaschule, Hansastrasse 4, zwischen 20 und 21.30 Uhr statt. Neue Mitglieder sind immer willkommen. Wer auch aktiv werden möchte, erreicht das Ehepaar Grobe unter der Rufnummer **0209-142351**.

■ Gelsensport hat ein Netzwerk für verschiedenste Bewegungsangebote für Senioren aufgebaut. **Sturzprophylaxe** und Rollatortraining gehören ebenso zum Angebot wie Fitnesskurse in verschiedenen Sportarten, die auf die Bedürfnisse von Älteren zugeschnitten sind. Anbieter sind meist Vereine. Einen Überblick hat bei Gelsensport **Sara Homes**, erreichbar unter ☎ 0209 169 5922.