

## Ein Kampf mit Verneigung

Bei der Kampfsportart Ju-Jutsu wird am Zentrum für Hochschulsport nicht nur Selbstverteidigung gelehrt, sondern auch, wie man damit verantwortungsvoll umgeht

Es wird geworfen, getreten und geschlagen. Und doch geht es in der Halle am Zentrum für Hochschulsport alles andere als brutal zu. Barfuß, den weißen Kittel mit dem schwarzen Gürteln um den Leib geschlungen, tritt Ju-Jutsu-Trainer Torsten Kastl in die Mitte seiner Schüler und demonstriert eine Abfolge von Schlägen und Griffen. Dann tritt er zurück, verneigt sich respektvoll und überlässt die Matte den Schülern, die sich paarweise daran machen, sich an den Armen zu packen. Schläge, Tritte und Wurftechniken sind allerdings nur ein Teil dessen, was die Schüler im Ju-Jutsu lernen, denn Torsten Kastl, Ju-Jutsu-Trainer am Zentrum für Hochschulsport, geht es vor allem darum, dass die Schülern lernen, mit ihrem Wissen verantwortungsvoll umzugehen. „Es gibt einen Satz, den ich meinen Schülern immer sage: *Mit dem, was wir hier lernen, soll es nicht nur für mich, sondern auch für andere sicherer werden*“, sagt Torsten Kastl. „Wenn ich lerne mich zu verteidigen, muss ich auch lernen, solche Situationen zu erkennen und zu vermeiden.“

### Respekt und Verantwortung

Der Kampfsport Ju-Jutsu entstand zwischen 1967 und 1969 auf Anfrage des deutschen Bundesinnenministeriums, das für die deutschen Sicherheitskräfte eine alltagstaugliche Technik der waffenlosen Selbstverteidigung suchte. Ein Gremium des deutschen Dan-Kollegiums, also der Schwarzgürtelträger, entwickelte daraufhin ein System,

das Kampftechniken aus Aikidō, Judo und Karate kombiniert. Da das Ergebnis große Ähnlichkeit zu Jiu-Jitsu hatte, einer Technik der japanischen Samurai, nannte man den Sport Ju-Jutsu. Bei dieser *sanften Kunst* dominieren sogenannte *sanfte* Techniken wie Bewegungslehre oder Hebel- und Wurftechniken gegenüber Tritten und Schlägen.

„Das Ju-Jutsu kennt eine ganze Bandbreite von Techniken, mit denen man sich effektiv verteidigen kann“, sagt Torsten Kastl. „Ich würde aber trotzdem nicht sagen, dass ich überwiegend Selbstverteidigung unterrichte. Im Ju-Jutsu geht es um Respekt und Verantwortung gegenüber dem anderen – das lernt man ganz automatisch, wenn man den Sport langfristig ausübt. Die Fähigkeit zur Selbstverteidigung ist dann fast automatisch ein Nebenaspekt.“

Torsten Kastl versucht daher, seine Schüler so für den Sport zu begeistern, dass sie dabeibleiben. Und das mit Erfolg. Die Kurse am Zentrum für Hochschulsport sind gut besucht. Viele Schüler schnuppern aus Neugier rein und bleiben. So wie Ivan (29). Der Ethnologiestudent ist seit etwa einem Jahr dabei und hat bereits die Prüfung für den gelben Gürtel abgelegt. Beim Ju-Jutsu begeistern ihn vor allem die vielfältigen Bewegungsabläufe. „Das ist nicht wie im Fitnessstudio, wo man nur einzelne Partien des Körpers trainiert“, sagt Ivan. „Ju-Jutsu ist allround-Fitness. Es braucht vor allem Ausdauer und Flexibilität. Kraft ist dabei gar nicht



Auf dem Weg zum schwarzen Gürtel: Sophie mit ihrem Trainer Torsten Kastl.  
Foto: Gärtner

so wichtig, wenn man die Techniken beherrscht.“ Auch Sophie (24) ist von Ju-Jutsu ganz begeistert. Die Studentin der Wirtschaftswissenschaften hatte schon immer Lust, eine Kampfsportart zu lernen. Auch sie probierte Ju-Jutsu am Zentrum für Hochschulsport aus und blieb. Mittlerweile ist sie im dritten Jahr dabei und möchte es bis zum schwarzen Gürtel schaffen. „Ich mag vor allem das Klima in der Gruppe, sagt sie. „Das Verhältnis von Männern und Frauen ist sehr ausgewogen. Und unser Trainer Torsten Kastl hat einfach eine tolle Art, den Sport rüberzubringen.“

Für Torsten Kastl ist Ju-Jutsu nicht nur Sport, sondern Lebenshaltung. Auch er hatte Ju-Jutsu am Zentrum für Hochschulsport kennengelernt. Das war 1986, als er an der Goethe-Universi-

tät Wirtschaftswissenschaften studierte. Sieben Jahre später legte er die Prüfung zum schwarzen Gürtel ab. Seitdem unterrichtet er und verbringt in der Woche mindestens zehn Stunden auf der Matte. „Ich habe von dem Sport vor allem Gelassenheit und die Freude an Bewegung gelernt. Das versuche ich auch an meine Schüler weiterzugeben.“  
*Melanie Gärtner*

**Das Training findet in diesem Semester jeden Dienstag und Freitag statt. Anfänger trainieren von 17.00-18.30h, Fortgeschrittene von 19.00-20.30h. Infos und Anmeldung unter:**

➤ <http://zfh-db.sport.uni-frankfurt.de>

### Impressum

#### Herausgeber

Der Präsident der Goethe-Universität  
Frankfurt am Main  
V. i. S. d. P. Dr. Olaf Kaltenborn (ok)

#### Redaktion

Dr. Dirk Frank (df)  
frank@pww.uni-frankfurt.de  
Alexander Theil (Assistenz)  
a.theil@vdv.uni-frankfurt.de

#### Abteilung

##### Marketing und Kommunikation

Grüneburgplatz 1  
60323 Frankfurt am Main  
Tel: (069) 798-12472 /-23819  
Fax: (069) 798-763 12531  
unireport@uni-frankfurt.de  
www.uni-frankfurt.de

#### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Julia Wittenhagen, Dr. Stefanie Hense,  
Melanie Gärtner, Dr. Anke Sauter,  
Tamara Marszalkowski, Ina Christ,  
Dr. Anne Hardy, Imke Folkerts, Eva Kammann

#### Anzeigenverwaltung

CAMPUSERVICE  
Axel Kröcker  
Rosserstr. 2  
60323 Frankfurt am Main  
Tel: (069) 715857-124  
Fax: (069) 715857-20  
akr@uni-frankfurt.campuservice.de

#### Gestaltung

Nina Ludwig M. A.  
Goethe-Universität Frankfurt am Main  
Mitarbeit: Dagmar Jung-Zulau

#### Korrektorat

Hartmann Nagel Art & Consulting  
August-Siebert-Str. 12  
60323 Frankfurt am Main

#### Druck

Frankfurter Societäts-Druckerei  
Druckzentrum Mörfelden  
Kuhessenstraße 4-6  
64546 Mörfelden-Walldorf

#### Vertrieb

HRZ Druckzentrum der Universität  
Senckenberganlage 31  
60325 Frankfurt am Main  
Tel: (069) 798-23111

Der UniReport ist unentgeltlich. Für die Mitglieder der VFF ist der Versandpreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des