

rechts)
Mut-
Thater
ung.
lturam

ährigen
teilnah-
ressier-
renbür-
erliehen
igeraus-

ich den
derprei-
ung im
widmet.
h aus-
er geis-
uswahl
n Lilot
ena Ro-
s allein
r einge-
ommen
schende
mit ins-
15 aus-
ge wei-
ewinner
sehen.

Jhr fin-
orin der
Roman-
Ausstel-
end der
herma-
am die
l beant-
Teilneh-
1 Alten
Lothar
Unter-
nstatlet
August
gs von
tritt zur
st frei.

igt

en wur-
im He-
gen in
berührt
verstän-
ers Lör-
n noch
in fest.



Tina Friedrich vor ihren zahlreichen Urkunden und mit dem Diplom, künftig den schwarzen Gürtel tragen zu dürfen.

Bild: Heidi Rombach

Tina Friedrich ist nach hartem Training jetzt Trägerin des Schwarzen Meistergürtels in der Kampfsportart Jiu Jitsu

Von Heidi Rombach

Eine freudestrahlende einundzwanzigjährige Frau: Tina Friedrich aus Rheinfeldern bewältigte in Hühnenburg bei Zürich die schwierige Prüfung zum 1. Dan Jiu Jitsu und darf sich in dieser japanischen Kampfsportart seit Juni den begehrten „schwarzen Gürtel“ (1.Dan) umbinden. Nicht selbstverständlich, denn vorausgegangen sind intensives Training für Kondition, Durchhaltewillen und Technik. Die heute 21-Jährige, die im Hauptberuf tiermedizinische Fachangestellte in der Rheinfelder Praxis, Dr. Schütz ist, stieg schon mit acht Jahren ins Jiu Jitsu ein. Sie entwickelte Begeisterung für eine in der Region eher seltene Sportart, trainierte fleißig, lernte Dis-

ziplin und erklimmte Jahr für Jahr immer die nächst höheren Leistungsstufen mit sogenannten Gürtelprüfungen. Was 2006 mit dem bescheidenen Gelb begann, führte über Grün bis 2015 dann zu Braun. „Eine lange Vorbereitungszeit“, gesteht sie freimütig. Vor wenigen Wochen kam nun der schon lange angestrebte Schwarze Gürtel hinzu. Tina Friedrich ist glücklich in ihrem schwarzen Kimono, dem geliebten Wettkampf-Dress.

Kampfkunst aus Japan

Jiu Jitsu ist eine aus Japan stammende Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, aus der später auch das daraus entwickelte Judo entstand. Erlern werden müssen Abwehr- und Angriffstechniken, die viel kontrollierten Körpereinsatz erfordern und in diesem Zusammenhang auch die Abwehr von Würge- und Haltegriffen oder Umklammerungen beinhalten. Dass man im Bein-, Arm- und Fingerbereich auch schmerzhafte (und damit befreiende) Hebeltechniken ansetzen kann, muss ebenfalls intensiv erlernt und trainiert werden. Tina Friedrich: „Die Gegentechniken muss man natürlich beherrschen.“ Dies gilt beispielsweise auch für Messer- oder Stockabwehr. „Vieles kann man notfalls im Alltag

umsetzen, Jiu Jitsu gibt enormes Selbstvertrauen“, ist die Sportlerin überzeugt und betätigt sich mittlerweile auch als Trainerin für Kinder und Jugendliche.

Seltene Sportart für Mädchen

Wie sie zur eher ungewöhnlichen Sportart für Mädchen kam, verrät Tina Friedrich freimütig und heute lächelnd: „In der Hauptschule wurde ich oft gemobbt und hatte wenig Selbstvertrauen.“ Dann fand sie eher zufällig den Weg zum Jiu Jitsu. Und lehnt sich heute an die japanische Philosophie von Kampfkunst und Kameradschaftsgeist an: „Wer Angst hat, durchs Leben zu gehen, schüchtern und nicht selbstbewusst ist, dem empfehle ich diese Sportart.“ Die gibt es übrigens schon seit 1906 in Deutschland, erlebte 1922 in Frankfurt am Main, Wiesbaden und Berlin mit Vereinsgründungen einen Aufschwung. Die ersten deutschen Einzelmeisterschaften im Jiu Jitsu fanden im September 1926 in Köln statt. Eine traditionsreiche Sportart auch hierzulande, der sich Tina Friedrich widmet und als neue Schwarzgurt-Trägerin auch junge Botschafterin ist, für waffenlose Kampfkunst aus dem fernöstlichen Ursprungsland Japan zu werben.

doch ein G
es ein
sagt,
nis, i
oder:
stimm
nicht:
same
deren
zieht
ten A
nen S
wenn
de g
komm
nicht
den,
hat u
Minu
scher
schat
Leide
doch
Mens
geht.
oder
le Ne
haber
umar
sich
hen S
die W
Braut
gen M
stimm
wem
hat m
.
Susai

Laiki is
jähriger
der sel
lich ist.
anzume
dass er
über j
chelein.
Zuwenc
Er ist ei
Schmus
der sic
freut, w
verbrin
sich da
neues 2
und Fre
an dem
Informa
Telefon
Interne
holen..

ANZEIGE

Ist ein Baby geplant, Keuchhusten-Impfung nicht vergessen!...

Viele junge Frauen, Paare und Impfschutz überprüfen lassen. auch viele Erwachsene wissen. Diese Auffrischung oder Boost

Modellflugta
Hornlingen

ZUR LEGO® LIFE
WELT ROADSHOW
KOMME ZUM RITTER,
A ODER JEDI!