„Genie ist Fleiß. Gewiss. Ich weiß. Doch trotzdem: Nie ist Fleiß Genie!“ – Ulla Loosen und Wolfgang Dax-Romswinkel im Portrait

von Jutta Milzer

Hier möchte ich zwei Ausnahmejudoka vorstellen, die sich in besonderer Weise mit unserer Sportart auseinander setzen – ob der im Titel verwendete Aphorismus von Hermann Oscar Arno Alfred Holz im Titel auf sie anwendbar ist, möge jeder für sich entscheiden. Wir haben am 18. und 19. März in Oldenburg die Gelegenheit, mit beiden auf der Matte zu stehen – sie hautnah zu erleben. Diese Chance sollten wir in jedem Aspekt wahrnehmen.

Sich auf der Matte zu bewegen ist für beide das A und O nicht nur ihres Sports, sondern ihres Lebens. Beide kommen ursprünglich aus dem Shiai, haben sich dann früh auch mit Kata auseinander gesetzt und auf unterschiedlichen Wegen die gemeinsame Aktion 2016 zum zweiten Mal zum Weltmeisterschaftstitel in der Ju no kata gelotst. Wer nun meint, Kata-Weltmeister zu werden, sei das Verdienst von Amateuren, der hat diese beiden nie über das Jahr in der Auseinander-setzung mit sich und den Anfor-derungen betrachtet. Was sie machen, ist durch und durch professioneller Leistungssport. Hier gibt es für amateurhafte Prioritäten keinen Platz.

Ulla Loosen ist die körperlich Agierende, die ihre Nervosität durch fast pausenloses Bewegen abreagiert – das „Duracell-Häschen“ eben! Auch hat sie einen Talisman – ein kleiner Elefant, der aus der Tasche lugt, wenn es ernst wird! Ulla macht zum Aufwärmen spezielle gymnastische Übungen, Rollen, Kopfstand; alles, was sie dann „normal“ (= weniger nervös) werden lässt. Judo geht dann bei beiden mental in den Vordergrund.

Wolfgang Dax-Romswinkel ist eher der Kopfmensch, der komplexe Abläufe durchdringt, im Geiste durchgeht, Zusammenhänge entdeckt – und dann auch mal plötzlich nachts aufstehen muss, um eine Bewegungssequenz auszuprobieren. Direkt vor dem Wettkampf kann er aber – zumindest äußerlich – ganz ruhig abwarten, bis sie aufgerufen werden. Seine größte Stärke allerdings ist die Fähigkeit zur Selbstkritik, die Fortschritt und Verbesserung erst möglich machen. Mit seinen verschieden Analysemöglichkeiten von Videoaufnahmen, aus denen ständig aktualisierte „To Do“-Listen für‘s Training entstehen, haben ihm von Ulla den Spitznahmen „technischer Direktor“ eingebracht! Unermüdlich ist auch sein „Forschungsdrang“, aus historischen Dokumenten

aller Art noch so kleine Puzzleteilchen zusammenzutragen, die das Wissen um Ju no kata und ihren Stellenwert im gesamten Judo komplettieren. Nicht zu unterschätzen sind auch seine internationalen Kontakte – er ist ganz hervorragend vernetzt in der Welt des Judo.

Wolfgang geht zweimal pro Woche ins BLZ in Köln und trainiert dort u.a. mit der nationalen Spitze – unlängst z. B. mit Laura Vargas Koch locker und entspannt (jedenfalls sie!) aber auf höchstem Niveau. Dieses Training fordert besonders auch seine kognitiven Fähigkeiten, sein strategisches Denken und Handeln, seine psychologischen Fähigkeiten. Es bereitet ihm Freude und erfüllt ihn, die jungen Athleten in die „Geheimnisse“ seines Schachspiels auf der Judomatte einzuweihen; er erklärt und zeigt ihnen sehr genau, wie eine zentrierte Körperhaltung und Bewegungssteuerung aus der Mitte heraus, kombiniert mit guter Technik das Judo ökonomisch und gleichzeitig erfolgreich machen können. Und er schafft den Brückenschlag zwischen Kata und Randori – den zwei Seiten einer Medaille, die sich gegenseitig „befruchten“ und so zur Weiterentwicklung beitragen – des Individuums und des Systems Judo.

Ein Muss vor jedem Wettkampf ist der Kontakt zur Originalmatte, um eins mit ihr zu werden. Das klingt vielleicht verrückt, ist aber von entscheidender Bedeutung, um die Kata „rauslassen“ zu können und nicht ständig mit dem Untergrund zu hadern. Matte ist eben niemals gleich Matte – Unterschiede im Aufwärm- und Wettkampfbereich gang und gäbe. Sie haben schon Aufwärmhallen erlebt, die eisig kalt, uneben und schmutzig waren, sodass die grüne Wiese oder aber der Gang zu den Umkleiden für die Vorbereitung herhalten musste! Sie gehen deshalb gern morgens früh um 7:45 in den WK-Bereich, um sich auf der Originalmatte zu bewegen, das Gefühl von dort bis zum Start abzuspeichern und sich bis dahin gut warmzuhalten.

Wer glaubt, bei diesen beiden würde immer alles klappen, der irrt. Auch sie haben zu kämpfen mit Magen-Darm-Grippe (nichts anmerken lassen – trotz Bauchschmerzen!), mit Kopfschmerzen (bei den Hebefiguren schrecklich, aber das muss man wegdrücken), vor allem anderen aber mit feuchten Füßen auf rubbeligen Matten (ja, die beiden kämpfen mit den gleichen Problemen wie wir). Schon die Vorstellung, man könnte bei den ersten Schritten „hängen bleiben“, verursacht vermeintlich feuchte Füße! Früher ist man gelegentlich im Talkum und Babypuder der anderen Paare gelaufen, was zwar weder hygienisch noch ansehnlich, aber hilfreich gewesen ist! Seit 2015 ist nun Talkum und Ähnliches

verboten und alle haben die gleichen Bedingungen. Sollte jemand das Geheimrezept gegen vor Nervosität feuchte Füße kennen, bitten alle Kata-Paare um Herausgabe!!

Wie schaffen die das bloß? Auch bei ihnen bedarf es sorgfältiger Planung. Die Saisonhöhepunkte müssen in den beruflichen und familiären Lebensplan eingepasst werden. Wer berufstätig ist und Familie hat, weiß, wie schwer das oft ist. Ein ganz besonders wichtiger Aspekt in der gemeinsamen Arbeit ist die Tatsache, dass es im Falle des Nichterreichens eines Ziels niemals Schuldzuweisungen an den anderen geben darf. Sie agieren immer als Paar, sie siegen immer gemeinsam, sie sind ebenso gemeinsam Zweite, aber sie sind niemals mit dem anderen unzufrieden, hat er doch alles gegeben.

In der Vorbereitung ist es auch professionell, mit drei identischen Hosen anzureisen, um sicher sein zu können, dass kein zufälliger Kaffeefleck, kein Knick an der falschen Stelle den optischen Eindruck stört. Um die Hosen bei Länge zu halten, ist es auch notwendig, sie nach der Wäsche langzuziehen und keinesfalls in den Trockner zu stecken! Eine Anzugfirma bietet mittlerweile die Möglichkeit vielfältiger Größen – Kombinationen: hier gibt es die für lange und kurze Beine, dicke und dünne Mitten, kurze und lange Arme etc. Bei Erstbestellung ist die Hilfe eines japanisch sprechenden Sportkameraden sehr von Vorteil! Profis arbeiten eben mit allen Finessen.

Die Wettkampfvorbereitung ist auch immer mit Zusatzkosten verbunden. Plötzlich gibt es am Wettkampfort keine Schneiderei, die helfen kann, wenn die Rückennummer auf eine andere Jacke muss. Außerdem muss der Arbeitgeber mitspielen, mit Glück sogar ein wenig Sponsoring übernehmen. Aber die äußeren Bedingungen sind damit nicht alles. Die Selbstdisziplin wird von den meisten Judoka unter-schätzt. Es ist notwendig, wenn sich alle abends vor dem Wettkampf bei einem netten Essen treffen wollen, diesem fern zu bleiben, weil man lieber ohne Wein nur einen leichten Salat zu sich nimmt und früh schlafen geht. Wenn die anderen vormittags noch eine Stadtrundfahrt machen, muss man sich dagegen entscheiden und trainieren. Im Fokus des Wettkampfs gelten andere Regeln als die von Lust und Laune.

Wenn man mit vielen anderen Athleten zusammen startet, muss man auch mal auf Distanz gehen, selbst wenn man dann nicht von allen gleich verstanden wird. Man trifft sich am Strand und will nett essen, ein Ritual. Hier muss man sich beizeiten ausklinken, um morgens fit zu sein, vielleicht nochmal eben auf dem Hotelflur die eine oder andere Technik probieren. Einfach nur spazieren gehen? Spazierengehen und dabei die Ju no Kata durchgehen – das ist für sie ganz normal. Warten auf den Flieger? Da ist Zeit zum Üben – aber Achtung: glatte Böden können tückisch sein! Ein bisschen verrückt schon, ja, aber glücklich dabei! Die Freude am gemeinsamen Wirken ist natürlich ganz entscheidend!

In der weiteren Vorbereitung auf ihre Topform trainieren beide, obwohl sie 120 km voneinander entfernt wohnen, fast jedes Wochenende zusammen. Daneben ist aber für beide das „normale“ Bewegen auf der Matte ein Muss: Bei Ulla: zusätzlich zum reinen Katatraining kommt ganz normales Vereinstraining - dienstags in Iserlohn, mittwochs in Hagen, donnerstags in Holzwickede – plus einmal Box-Fitness-Training pro Monat plus einmal Laufen pro Woche. Ein weiteres Element der Optimierung von Kondition und Koordination ist „deep work“ – Schwingen, Springen und Kicken im Atemrhythmus – die Vielfalt des Trainings rundet die Gesamtkomposition ab! Auf unterschiedlichste Weise mit und an seinem Körper arbeiten (O-Ton Ulla Loosen) und das kontinuierlich, ist ein wichtiger Punkt und der „Saisonarbeit“ in jedem Fall vorzuziehen!

Im Randori werden Kräfte frei gesetzt, aber nur, wenn dies richtig verstanden wird – wenn Randori als Wettkampf ohne Kampfrichter durchgeführt wird, nimmt sie einen Gang zurück – hier bevorzugt sie 10-Minuten-Randori ohne den anderen in die Matte zu stampfen – hier ist Aussteigen wichtiger als zu siegen. (Dieses Motto würde vielen Breitensportjudoka mehr Spaß am Randori ermöglichen als sie bisher in ihrem Verein hatten.) Beim Mittsommertraining im Kodokan – es dauerte länger, Frauen und Männer trainierten getrennt, und sie traf draußen, völlig erschöpft, auf Wolfgang. Von dem musste sie sich dann den Ratschlag anhören: „Hier muss man dann mal „Aufhören“ signalisieren und rausgehen – wenn man acht Stunden auf der Matte ist, sind abends die „Depots“ leer und müssen aufgefüllt werden. Aber gerade aus den Synergien, die sich aus zwei so unterschiedlichen Charakteren ergeben, schöpfen beide die notwendige Energie, um solche Erfolge erzielen zu können.

Dieses Portrait ist im Oktober 2016, kurz nach Erreichen des zweiten WM-Titels, auf der Basis eines Telefoninterview mit Ulla Loosen entstanden. *Fotos DJB (2x Seite 1) & EJU (Seiten 2, 3 & 4), Thomas Hofmann (Seite Seit unten)*