

# Kampfkunst und mehr

## Budo-Club Bad Arolsen 1975 im Portrait

**Wer fernöstlichen Kampfsport lernt, trainiert nicht nur seine Fitness, sondern stärkt auch seine Persönlichkeit. Zudem geht es stets um die Vermittlung von Respekt und Höflichkeit. Kein Wunder also, dass im Budo-Club Bad Arolsen 1975 viele Kinder und Jugendliche mitmachen. Spannende Einblicke in den Sport gibt Vereinsvorsitzender und Trainer Jens Knippschild.**

Der Budo-Club Bad Arolsen 1975 e.V. hat zurzeit etwa 200 Mitglieder und bietet Training in den Sparten Judo, Ju-Jitsu, Brazilian-Jiu Jitsu und Fitnessboxen an. In allen Sparten außer Fitnessboxen gibt es Kinder- und Erwachsenengruppen (Trainingszeiten: [www.budo-club-arolsen.de](http://www.budo-club-arolsen.de)).

Die Mitglieder dürfen in allen Sparten am Training teilnehmen. „Den Kindern vermitteln wir nicht nur die Technik, sondern sie lernen auch, fair miteinander umzugehen“, betont Knippschild. Die Selbstverteidigung diene nicht nur dazu, draußen in der Gruppe der Stärkere zu sein. „Die Kinder leiten wir an, mit Konflikten angemessen umzugehen und sie früh zu erkennen und angemessen auf sie zu reagieren“, so der Trainer und ergänzt: „Außerdem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, die Vermittlung sozialer Kompetenzen gefördert, sowie ein fairer Umgang miteinander gelernt. Rangeln und Raufen ist erlaubt und erwünscht, allerdings mit klaren Regeln!“



Nick Gerhold wurde 2018 Ju-Jitsu-U21-Weltmeister.

Judo, Ju Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu bieten neben der Technik zur Selbstverteidigung die Entwicklung der körperlichen und koordinativen Fähigkeiten. „Alle drei Sportarten verknüpfen und schulen die sportliche sowie die geistige Entwicklung bei Kindern ideal“, so Knippschild.

Das Trainerteam im Budo-Club von 14 Personen setzt sich zum größten Teil aus Polizeibeamten, Therapeuten, Krankenpflegepersonal und Informatikern zusammen. Alle verfügen über Trainer-, bzw. Übungsleiter- oder spezielle Kursleiterlizenzen. Neuerungen im sportlichen sowie im pädagogischen Bereich lassen sie in die Trainingseinheiten mit einfließen. Alle Trainer nehmen regelmäßig an Fortbildungen der jeweiligen Fachverbände und des Landessportbundes teil. Jens Knippschild ist seit diesem Jahr Mentaltrainer und unterstützt die Sportler mental bei der Vorbereitung von Wettkämpfen.

„Außerdem sind wir bestrebt, junge Mitglieder früh aktiv mit einzubinden und entsprechend fortzubilden. Deshalb werden interessierte Jugendliche als Trainerassistenten geschult und können unter Aufsicht erste Erfahrungen als Nachwuchstrainer sammeln“, erklärt der Vereinsvorsitzende. Schließlich sei man an verschiedenen Projekten beteiligt und biete beispielsweise Selbstverteidigungskurse und Weiterbildungen an.

### Sportlich erfolgreich

Aber auch in sportlicher Hinsicht ist der Budo-Club Bad Arolsen sehr erfolgreich und erreichte in den vergangenen Jahren in den Sparten Judo, Ju-Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu viele gute Platzierungen. Regelmäßig nehmen die Bad Arolser an nationalen und internationalen Meisterschaften teil und konnte mehrere nationale



Jens Knippschild (oben) zeigt beim Training die Kampftechniken. Foto: Attila Tevi

Titel erringen. Nick Gerhold kämpfte 2017 bei der U21-WM in Athen und der U21-EM in Bukarest. 2018 wurde er U21-Weltmeister mit der deutschen Mannschaft. Einige Athleten sind im Bundeskader des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes aktiv, die in der Sparte „Ne waza“ (Brazilian

Jiu-Jitsu) antreten. So wurde der Arolser Verein vom Deutschen Ju-Jitsu Verband zum Leistungsstützpunkt für Brazilian Jiu-Jitsu ernannt.

Doch was sind Budoarten und was ist so faszinierend daran? Jens Knippschild: Traditionen und Philosophien sind wichtig. ➤



Trainings-/Wettkampfstätte des Budo-Clubs. Fotos: Privat

**Bäckerei Plener sagt Danke für 2020 und wünscht ein besseres 2021**

**Wirklich gute Berliner gibt es hier! Im Angebot für -,90 € (gültig vom 30.12.20 bis 06.01.21)**

Bad Arolsen  
Bahnstraße 39

Bad Arolsen  
Prof.-Bier-Str. 70

Mo. bis Fr. 6.00 bis 18.00  
Samstag 6.00 bis 13.00  
Tel. 05691-4787

Mo. bis Fr. 6.30 bis 18.00  
Samstag 6.30 bis 12.00  
Sonntag 7.00 bis 11.00  
Tel. 05691-6513

**Plener**  
...gutes Brot

Beim Kampfsport und dem Selbstverteidigungstraining geht es um körperliche Fitness und koordinative Fähigkeiten. Außerdem bekommen Sportler mehr Selbstbewusstsein und lernen, ihre eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen. „Besonders für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, respektvollen Umgang mit Mitmenschen und höfliches Auftreten zu lernen. Kinder lernen, dass man Schwächeren und Benachteiligten mit Respekt gegenübertritt“, so Knippschild.

Beim Ju-Jitsu Training, dem „Zehnkampf der Kampfsportarten“, werden Elemente verschiedener Kampfsportarten integriert. Beispielsweise aus dem Karate, Judo und traditionellen Jiu-Jitsu. Es wird auch als die waffenlose Selbstverteidigung der Polizei bezeichnet. Im Ju-Jitsu sind die wirksamsten und zweckdienlichsten Selbstverteidigungstechniken zusammengefasst. Ju-Jitsu weist harte und weiche Verteidigungstechniken auf,



Marius Oderwald beim Wettkampf.

die einer Angriffssituation, aber auch rechtlichen Bestimmungen gerecht werden. Das Training von Ju-Jitsu gibt körperliche Fitness, Gewandtheit, Reaktionsgeschwindigkeit sowie Mut und Sicherheit im Auftreten.

Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „ma-



ximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Im Fokus steht der sportlich faire Wettkampf, die Körperertüchtigung und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Der BCA bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein umfangreiches, intensives Techniktraining.

Das Brazilian Jiu-Jitsu ist eine aus Brasilien stammende Weiterentwicklung des japanischen Jiu-Jitsu. Der Schwerpunkt liegt auf dem Bodenkampf. Der BCA gehört dem Team Guto Vicente (Gracie Humaita) aus Brasilien an. Dieser ist Träger des Rot-Schwarzen Gürtels (7. Dan). Regelmäßig besucht er Deutschland, um Trainern Input zu geben. Der BCA hat drei Schwarzgurte im Brazilian Jiu-Jitsu (sehr selten).

Interessierte sind beim BCA jederzeit willkommen und können beim Training (sofern wieder möglich) vorbeisehen und direkt vor Ort mit den Trainern Kontakt aufnehmen. Achim Rosdorff

Info: [www.budo-club-arolsen.de](http://www.budo-club-arolsen.de)

Historie: Der Sportverein Budo-Club Bad Arolsen 1975 wurde am 13. Januar 1975 gegründet. Der langjährige Erste Vorsitzende Aymon Al-Homsi, Pauli und Elke Eyckmans sowie Dieter Waßmuth waren daran beteiligt. In den ersten Jahren wurde Judotraining in der Sporthalle der Christian-Rauch-Schule angeboten. 1981 kam die Sparte Ju-Jitsu hinzu, die von Herbert Frese geleitet wurde. 1990 entstand eine vereinseigene Trainingshalle in der ehemaligen Brauerei in Bad Arolsen. Herbert Frese übernahm 1990 das Amt des Ersten Vorsitzenden und wurde 1995 Präsident des hessischen Ju-Jitsu Verbandes und 2000 Präsident des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes. 2014 starb er. 2009 wurde die Sparte Brazilian Jiu-Jitsu gegründet und von Jens Knippschild geleitet, der seit 2014 Erster Vorsitzender ist. Seit 2018 gibt es im BCA Fitnessboxen unter Leitung von Simone Emde.

## Privat



Jens Knippschild (36), Beamter, verheiratet, 2 Kinder, Erster Vorsitzender und Trainer mit Schwarzgurt in Brazilian Jiu-Jitsu und 2. Dan im Ju-Jitsu. Sonstige Hobbys: Mountainbiken, Fitness, snowboarden, Wandern.

Fotos: Privat

### ? Haben Sie einen Lieblingsplatz im Umkreis?

Den Twistesee.

### ? Wohin fahren Sie gern in den Urlaub?

In die Berge - zum Wandern oder Snowboarden.

### ? Welcher Film hat Sie beeindruckt?

Ziemlich beste Freunde.

### ? Welche Online-Seiten oder Apps mögen Sie?

Facebook und Instagram

### ? Welche Bücher oder Zeitungen lesen Sie?

Die WLZ und Bücher über Sport, Trainingslehre und Fitnessstraining.

### ? Haben Sie ein Lieblingsteam im Sport?

Das „Gracie Humaita“ Brazilian Jiu-Jitsu Team.

### ? Welche Musik und Band mögen Sie?

Rockklassiker wie AC/DC und Lieder der aktuellen Charts.

### ? Wen bewundern Sie - wer ist Ihr Vorbild?

Mein Mentor und Trainer Herbert Frese.

### ? Wen würden Sie gern mal kennenlernen?

Arnold Schwarzenegger.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahreswechsel und alles Gute für 2021!

- Bleiben Sie Gesund -

**OPTIK**  
AM KIRCHPLATZ  
Michael Hagen 6

Bad Arolsen | Tel. (05691) 4701