



Ein Mal pro Woche trainiert Michael Gust (links) Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Ju-Jutsu im Borkheider Sportraum.

FOTO: JOHANNA UMINSKI

Bei Michael Gust lernen Kinder, sich zu wehren

Bundespolicist trainiert Borkheider und Borkwalder in uralter Kampfkunst

Von Johanna Uminski

Borkheide. Seit März trainiert Michael Gust Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Ju-Jutsu. Jeden Montag und Donnerstag lernen die kleinen und großen Teilnehmer alle wichtigen Stellungen und Bewegungen der Kampfsportart, die der Trainer seit 1993 betreibt.

Mittlerweile blickt der 56-Jährige auf seinen 5. DAN und weitere Graduierungen im Jiu-Jitsu, Aikido und Modern Amis. Über Judo-Erfahrungen in der Lehre Ende der 90er-Jahre kam der gebürtige Frankfurter (Oder) 1990 zur Bundespolizei, wo er seine ersten Begegnungen mit dem Sport hatte. „Ju-Jutsu ist die Basis des polizeilichen Einsatztrainings“, erklärt Gust.

2022 zog Michael Gust mit seiner Familie von Bernau in den Fläming. Irgendwann waren drei, vier Kinder aus der Klasse seiner Tochter auf der kleinen Matte im Haus. „Es dauerte dann nicht mehr lange und ich hatte Gespräche mit der Schule und dann mit unserem Mehrspartenverein“, sagt Gust, der Vollzugsbeamter der Bundespolizei ist. Aktuell trainieren 56 Kinder, Jugendliche und Er-

wachsene von sieben bis 59 Jahren jede Woche in der Borkheider Sporthalle. „In den nächsten Wochen werde ich unser Angebot erweitern, einen Selbst-Sicherheit-Kurs für Frauen und Mädchen anbieten.“

Die für die Polizei 1969 eingeführte Kampfsportart deckt drei Bereiche ab, die jeder Teilnehmer individuell für sich nutzen und anwenden kann, erklärt Gust. Ein wichtiger Aspekt sei die Selbstverteidi-

Traditionsreiche Sportart

Was bedeutet Ju-Jutsu? „Ju“ bedeutet „sanft“ im Sinne von ausweichen, anpassen, nachgeben. „Jutsu“ bedeutet „Kunst oder Kunstgriff“.

Ju-Jutsu ist Selbstverteidigung und Zweikampfsport, der Elemente aus Judo, Aikido und Karate in sich vereint.

Es geht darum, mit möglichst geringem Krafteinsatz und unter Ausnutzung der Bewegung und Kraft des Gegners Angriffe erfolgreich abzuwehren.

gung. Jeder kann Ju-Jutsu lernen, ohne sich zu verletzen. „Und wenn man bedroht wird, weiß man, wie man sich wehren kann – ganz nebenbei werden beim Training sämtliche Muskelgruppen trainiert.“

Alle, die den Sport ehrgeiziger angehen wollen, können Prüfungen ablegen oder an Wettkämpfen teilnehmen. Neben der Selbstverteidigung wird Ju-Jutsu-Wettkampf beim BSV 90 in verschiedenen Altersklassen trainiert.

Auch Helena Hannemann aus Borkwalde hat sich für diese Sportart entschieden. „Mein erstes Turnier war anstrengend, aber beim letzten Kampf hätte ich fast gewonnen“, sagt die siebenjährige Borkwalderin.

„Das damit verbundene Wissen über die eigenen Fähigkeiten, hat mich nicht nur das eine oder andere Mal in einer brenzligen Situation bewahrt, es hat mir auch die Möglichkeit gegeben, anderen zu helfen“, sagt der Trainer.

Als Trainer in der Freizeit und Beruf ist Michael Gust bereits seit 1995 für diverse Trainingsgruppen verantwortlich. „Mittlerweile war ich in sieben Vereinen, die ich auf ver-



Michael Gust ist Trainer-B-Breitsport-Ju-Jutsu in der Profilen Selbstverteidigung und Behördensport.

FOTO: JOHANNA UMINSKI

schiedene Art und Weise als Trainer begleiten durfte.“

„Ich bin davon überzeugt, dass gerade unserer Jugend eine gute Portion Selbstbewusstsein und körperliche Fitness gut zu Gesicht stehen.“ In kürzester Zeit kann Michael Gust bei den Kids einen Schub beim Training erkennen, der bei jeder neuen Stunde auf der Matte eine neue Stufe zündet. „Das macht Spaß, hält jung, gesund und fit.“

Nach der kurzen Trainingszeit blickt Michael Gust bereits auf erste Erfolge seiner Kids – Anfang Okto-

ber haben sie bei ihrem ersten Wettkampf zwei erste Plätze und weitere gute Platzierungen erreicht. Im November erreichten sie mit weniger Startern zweimal einen Platz auf dem Treppchen. „Manchmal habe ich den Eindruck, dass sie schon auf dem Weg zum Training trainieren. Viele der Jungs und Mädchen haben, ohne es zu merken, an Reife gewonnen, sind selbstbewusster und haben einen ehrlichen und sportlichen Respekt voreinander, aber auch vor anderen entwickeln können“, freut sich der Trainer.