

... Dölf Siegwolf

# «Mit Judo trainiert man den Körper vielfältig»

Judo sei beste Unfallprophylaxe, sagt Judotrainer Dölf Siegwolf. Er wohnt im Kleinbasel und ist kürzlich Deutscher Meister geworden.

Von Rolf Zenklusen

Dölf Siegwolf, 60-jährig, Gründer und Präsident des Judoclubs Budokan Basel, betreibt an der Lukas Legrandstrasse 22 ein Dojo, eine Übungshalle für japanische Kampfkünste. Am 28. Mai organisiert Siegwolf einen Tag der Offenen Tür, um den Kampfsport den Leuten näher zu bringen.

**Vogel Gryff:** Herr Siegwolf, kürzlich sind Sie deutscher Judomeister bei den Veteranen geworden. Was bedeutet Ihnen das?

**Dölf Siegwolf:** Das ist eine Folge meiner Philosophie. Durch qualitativ richtiges Training kann man die körperliche Fitness jahrzehntelang halten und mit der Zeit sogar noch steigern. Diese Philosophie gebe ich als Trainer auch an Kinder und junge Leute weiter: Bereits mit vier Jahren kann man mit dem Training beginnen und so die Entwicklungsphase optimal unterstützen. Die Kleinen lernen zum Beispiel, was es heisst, zu ziehen, zu stossen oder auch umzufallen. Das ist beste Unfallprophylaxe. Wer gut trainiert ist, kann sich auch viel besser konzentrieren. Und nach dem Judotraining ist man so müde, dass man gleich schlafen geht und nicht noch lange vor dem Computer sitzt.

**Kann Judo auch als Einstiegssport bezeichnet werden?**

Auf jeden Fall. Mit Judo trainiert man den Körper sehr vielfältig, man führt dreidimensionale Bewegungen aus, die den ganzen Körper in Schwung halten. Die Leute, die hier trainieren, üben später oft andere Sportarten aus. Zum Beispiel

**Hart gegen sich selbst.**

Mit seiner Trainingsphilosophie hat es Dölf Siegwolf bis zum deutschen Meister gebracht.

Foto: zvg JC Budokan Basel



die Gebrüder Leutenegger, frühere Judokas aus dem Kleinbasel. Beide waren im Triathlon sehr erfolgreich: Thomas wurde Juniorenweltmeister und mit Michael zusammen Europameister. Wichtig ist für mich als Trainer, dass meine Schützlinge hart gegen sich selbst sind und regelmässig ins Training kommen. Und dass ich ihnen dabei Spass am Sport vermitteln kann.

**Kann der Judosport auch Therapie sein?**

Ja, mit Judo können wir oft Kindern helfen, die physische, aber auch psychische Beeinträchtigungen haben. Disziplin, Achtung gegenüber dem Trainer und den Trainingspartnern ist die Art, wie man Judo praktiziert. Damit erreicht man sehr viel. Im Judo ist das Gemeinschaftserlebnis enorm, niemand wird ausgegrenzt, jeder ist gleich viel wert, dadurch steigt das Selbstwertgefühl eines Jeden.

**Könnte Ihr Verein noch mehr Kinder und Jugendliche aufnehmen?**

Wir könnten dreimal so viele aufnehmen. Doch wichtiger als die Quantität ist bei uns die Qualität.

**Wie gut ist die Halle an der Lukas Legrandstrasse ausgelastet?**

Sehr gut. In der Halle ist jeden Abend etwas los. Der Judoclub Budokan Basel hat über 100 Mitglieder. Auch Karateka trainieren hier mit Jugendlichen.

**Was bieten Sie sonst noch an?**

Jeden Donnerstag trainieren wir mit einer Gruppe von Brasilian Jiu-Jitsu. Dieser Sport ist aus dem Judo entstanden. Da wird sehr hart, gezielt, aber auch dosiert trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Bodenkampf, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.

**Was genau ist der Anlass für Ihren Tag der Offenen Tür?**

Wir haben unseren Eingang neu gestaltet und auch den Garderobebereich vergrössert. Im Untergeschoss bieten wir neu einen Entspannungsbereich mit Sauna und Massage an.

**Tag der Offenen Tür im Dojo Eglisee, Samstag, 28. Mai, 13 bis 18 Uhr**

**Lukas Legrandstrasse 22  
www.budokan-basel.ch**

## Nachrichten

### Passanten helfen bei Ergreifung eines Diebs

VG. Eine 71-jährige Frau ging am 18. Mai kurz vor fünf Uhr nachmittags zu Fuss durch die Riehenstrasse, als ihr ein Mann die Handtasche entriess. Die Geschädigte rief um Hilfe und versuchte die Tasche festzuhalten, doch die Tragriemen rissen. Ein zufällig anwesender Velofahrer, ein Anwohner und weitere Passanten wurden auf die Tat aufmerksam.

Sie verfolgten den Entreisssieb und konnten ihn an der Verzweigung Riehenstrasse/Schwarzwaldallee überwältigen und festhalten, bis die Polizei eintraf. Der Tatverdächtige, ein 21-jähriger Mann aus Estland, wurde umgehend festgenommen; das Diebesgut konnte sicher gestellt werden.

Anzeige

**Einzigartig in Basel!**

**Coiffeur RUF**

Heidy Ruf  
Damen- & Herrencoiffeur  
Webergasse 33, 4058 Basel  
Reservierungen: 061 681 11 71

Die Chefin bedient Sie persönlich!  
**Im Sommer auch im kühlen  
Tropical Garden / faire Preise**

### Die Pro Innerstadt stellt einen CEO an

VG. Urs Welten, Präsident der Pro Innerstadt, tritt Ende Jahr zurück. Dies hat er am Dienstag an der Generalversammlung mitgeteilt. Ersetzt wird Urs Welten durch einen Geschäftsführer, der Anfang nächstes Jahr voll angestellt wird. Mathias F. Böhm, momentan noch zweiter Vizepräsident der Pro Innerstadt, wurde am Dienstag als neuer CEO ab 2012 vorgestellt. Zudem will die Pro Innerstadt ihre Marketingaktivitäten verstärken – unter anderem mit dem neu erscheinenden Magazin «BonCity».

Anzeige



Mir sinn glüggli und so froh, hänn Si bim TRACHTNER BICO gno!  
Heigh ho, heigh ho, life's good at the Zoo, your mattress from TRACHTNER is made by BICO!

## 1 gratis Zolli-Jahres-Abo...

... und erst noch Fr.110.– für die alte Matratze beim Kauf einer PriviLuxe, ClimaLuxe, Airtex, SuperRelax, Moderna, GrandLuxe oder Tempur

# dr Möbellade vo Basel

## TRACHTNER

### MÖBEL

Parkplätze vor den Schaufenstern Spalenring 138, 4055 Basel  
061 305 95 85 www.trachtner.ch  
Tram/Bus: 1, 6, 50 bis Brausebad od. 8, 33, 34 bis Schützenhaus  
Mo – Fr 08.00 – 12.00 / 13.30 – 18.30 Uhr, Sa 08.00 – 16.00 Uhr



