

# Wie Schmussen auf der Matte

Das Brazilian Jiu Jitsu Team Basel betreibt eine sehr effektive Kampfsporttechnik



Eine grosse Familie. Gründer Claude Jäger (stehend in der Mitte mit braunem Gurt) und die Team-Basel-Mitglieder in ihrer Trainingshalle. Foto Dominik Plüss

ADRIAN SUTTER

**Auf den ersten Blick erscheint Brazilian Jiu Jitsu durchaus brutal, endet ein Kampf doch nur mit der Aufgabe eines Kontrahenten. Bei genauerem Hinschauen wird aber klar: Der Sport ist weniger gefährlich als andere Kampfsportarten.**

«Wenn du nicht am Boden kämpfen kannst, kannst du nicht kämpfen.» Diese Erkenntnis stammt vom berühmten Thaiboxer Patrick Smith, nachdem er



gerade von einem Vertreter des Brazilian Jiu Jitsu bezwungen worden war. Denn wo andere Kampfsportarten wie Boxen oder Karate aufhören, fängt BJJ (so die gängige Kurzform) erst richtig an: am Boden. Ziel ist es, den Gegner möglichst schnell auf die Matte zu bringen und dort mit überraschenden Techniken zu bezwingen.

Vor 15 Jahren hat der Basler Claude Jäger zum ersten Mal von BJJ gehört; damals wurde das erste «Ultimate Fighting Championship» ausgetragen. Bei diesem Turnier ohne Regeln standen sich Könner sämtlicher Kampfstile gegenüber. Überraschender Sieger war schliesslich der BJJ-Kämpfer Royce Gracie. Der Brasilianer ist der Sohn von Helio Gracie, der den Kampfsport im

letzten Jahrhundert aus dem japanischen Jiu Jitsu entwickelt hat.

Das Besondere am Sieg von Royce: Er war viel kleiner und schwächer als alle seine Gegner. Das machte Jäger neugierig. «Ich dachte immer, dass Thaiboxen die effektivste Kampftechnik sei», erzählt er. «Und dann kommt so ein kleiner Typ und gewinnt das härteste Turnier der Welt.»

Jäger besuchte in der Folge BJJ-Trainingslager in der Schweiz und reiste sogar ins Mutterland des Sports nach Brasilien. 1998 hatte er eine kleine Gruppe zusammengetrommelt, die einmal pro Woche trainierte. Weil Jäger gleichzeitig auch in Zürich im Training war, wurde ihr der Name «Team Basel» verpasst. Diesen behielt man auch bei, als es wegen Meinungsverschiedenheiten zur Trennung von der Zürcher Schule kam. «Den Verein Team Jäger zu nennen, kam mir lächerlich vor», erinnert sich der Untersuchungsbeamte. Trotzdem hat der mehrfache Europameister eine besondere Stellung im Club: Er ist Gründer, Teamleiter und Trainer in Personalunion.

**DRILLS.** Die Trainings in der Ringerhalle hinter dem Wettsteinschulhaus verlaufen immer gleich: Nach einem intensiven Aufwärmen werden sogenannte Drills absolviert. Dabei wiederholen die Teilnehmer im Kampf häufig vorkommende Bewegungsabläufe. Eine schweisstreibende Angelegenheit: Nach einer Dreiviertelstunde sind die

Sportler ausser Puste und die Scheiben der Halle komplett beschlagen.

Dann geht es erst richtig los: Im Bodenkampf, der eigentlichen Paradedisziplin des BJJ, beharken sich zwei Kämpfer. Meist sitzt dabei der eine oben – er «mounted» den Gegner. Der Untenliegende versucht seinerseits in die Position seines Gegenübers zu kommen und wehrt die Angriffe von oben hauptsächlich mit den Beinen ab. So ergibt sich zuweilen ein etwas chaotisches Hin und Her. «Man muss den Sport selbst erleben», fügt Jäger lachend an, «von aussen sieht es vielleicht ein bisschen wie Schmussen auf der Matte aus.»

**ABKLOPFEN.** Beendet ist der Kampf erst, wenn einer der beiden Kontrahenten aufgibt, was durch Abklöpfen geschieht. Doch wie bringt man seinen Gegner zu Aufgabe? Das BJJ kennt zwei Wege: Zum einen wird versucht, einen Arm in den Griff zu kriegen und diesen dann immer mehr abzuknicken, bis der Gegner abklöpft. Der andere Weg zum

Erfolg führt über Würgegriffe. Der Gegner wird so angepackt, dass er keine Luft mehr kriegt und aufgeben muss.

Es geht aber auch noch eine Spur härter: Wie der Name des sogenannten «Blutwürgers» vermuten lässt, kann mit diesem Griff die Blutzufuhr zum Gehirn blockiert werden. Bereits nach fünf Sekunden verliert ein Durchschnittsmensch in dieser Haltung das Bewusstsein. Dadurch tönt die Sportart brutaler, als sie in Wirklichkeit ist: Da im BJJ nicht mit Schlägen und Tritten gearbeitet wird, sind Verletzungen deutlich seltener als in anderen Kampfsportarten.

Für Leute mit Berührungängsten ist Brazilian Jiu Jitsu dennoch nicht empfehlenswert. Wer die erste Hemmschwelle aber überwindet, kriegt ein intensives Ganzkörper-Workout. «Plötzlich macht es klick», erzählt Clubmitglied Djibril Traore, «und du kriegst nicht mehr genug davon.»

Die BaZ porträtiert auf der Vereinsseite jede Woche einen regionalen Sportverein. Nächsten Mittwoch: TV Arlesheim Badminton.

## BRAZILIAN JIU JITSU TEAM BASEL

Mitglieder	24
Gründungsjahr	1998
Aktivitäten	Teilnahme an Turnieren, Veranstaltung von Seminaren etc.
Trainingslokalität	Wettstein-Schulhaus, Clarahofweg, Basel.
Training	Montag 19.30 bis 21.00 Uhr, Mittwoch 19.00 bis 21.00 Uhr, Freitag 18.30 bis 20.00 Uhr.
Kontaktadresse	Claude Jäger: 079 382 47 93, info@teambasel.ch
<a href="http://www.teambasel.ch">www.teambasel.ch</a>	

## Neue Chance

Starwings im Cup-Heimspiel

**GRATISEINTRITT.** Vier Tage vor dem Doppelspiel mit den Handballern des RTV Basel wartet heute Abend (19.30 Uhr, Sporthalle Birsfelden, Gratiseintritt) noch eine andere grosse Aufgabe auf die Starwings. Die NLA-Basketballer empfangen dann Rhône Hérens Basket zum Achtelfinal des Schweizer Cups. Die Walliser haben in der Meisterschaft bisher zwei Punkte mehr geholt als die Starwings Basket Regio Basel, wurden von diesen in Birsfelden aber im Oktober bezwungen. Heute streben die Starwings die Wiederholung dieses Sieges an, auch wenn das Team Anfang Woche nach der knappen Niederlage in Fribourg doch etwas niedergeschlagen war.

**ERFOLGSGESCHICHTE.** Für die Starwings war der Schweizer Cup bisher eine Erfolgsgeschichte, stiessen sie in den letzten drei Jahren doch jeweils bis in die Halbfinals vor. 2005/2006, in ihrer ersten NLA-Saison, unterlagen sie Lugano auswärts, ein Jahr darauf in Fribourg. Im Januar 2008 bedeutete wieder Lugano Endstation, diesmal zuhause. Wollen die Starwings diese Serie fortsetzen, braucht es heute Abend einen Effort – denn bei den Wallisern sind die zuletzt verletzten Leistungsträger Hatila Passos (Br) und Greg Miller (It) wieder einsatzbereit. eb

## schwarzes Brett

**PER SOFORT FUSSBALLTRAINER GESUCHT**  
Der FC Allschwil sucht für die Junioren C und Junioren A per sofort einen Trainer. Wir bieten Ihnen ein gesundes, sportliches Umfeld mit einer erstklassigen Infrastruktur inkl. Kunstrasen. Interessierte dürfen sich bei Herrn Laurent Longhi unter der E-Mail-Adresse ll@streifer.ch oder der Telefonnummer 076 585 16 09 melden. Mindestanforderung: C-Diplom.  
[www.fcallschwil.ch](http://www.fcallschwil.ch)

**FREIE PLÄTZE IM SCHNEESPORTLAGER**  
Das Sportamt Basel-Stadt bietet erstmals ein Ski- und Snowboardlager in Saas-Almagell an. 14- bis 17-Jährige können vom 26. Dezember bis 2. Januar für CHF 450.– (inkl. Reise, Unterkunft, Verpflegung und Ski-/Snowboardpass) eine Woche geniessen. Anmeldungen bis Ende der Woche via [www.sport.bs.ch](http://www.sport.bs.ch) (Rubrik Sportangebot) oder telefonisch (061 606 95 59).

**Ist auch Ihr Verein auf der Suche nach einem Junioren-Trainer? Oder hat Ihr Veloclub zu wenige Anmeldungen für die nächste Ausfahrt? Dann schicken Sie einen Aufruf für das «Schwarze Brett» an: [schwarzesbrett@baz.ch](mailto:schwarzesbrett@baz.ch). Ihre Zeilen sind kostenlos. Aus Platzgründen behalten wir uns eine Auswahl vor.**

[www.baz.ch/schwarzesbrett](http://www.baz.ch/schwarzesbrett)

## Von Brasilien nach Basel und zurück

Weltmeister «Kiki» ist beim Team Basel ein gern gesehener Gast

ADRIAN SUTTER

**Darauf ist Teamgründer Claude Jäger besonders stolz: Von Zeit zu Zeit leitet ein Weltmeister die Trainings beim Team Basel. Der Brasilianer Arlison Melo dos Santos, genannt «Kiki», wird im kommenden Januar zur nächsten Lektion in der Rheinstadt erwartet.**

Claude Jäger ist mit seinen 80 Kilogramm verteilt auf 1,80 Meter nicht gerade ein Berg von einem Mann. Trotzdem überragt er «Kiki» um einen halben Kopf. Beim Kampf zeigt der fünffache Weltmeister dann aber eindrücklich, dass es beim Brazilian Jiu Jitsu überhaupt nicht auf die Körpergrösse ankommt. Beinahe nach Belieben dominiert der Brasilianer seinen Kontrahenten Jäger, der immerhin schon zu Europameistertiteln gelangte.

Kennengelernt haben sich die beiden in der BJJ-Schule «Nova Uniao» in Rio. «Ich ging damals einfach dorthin, wo es die besten Kämpfer hatte», erzählt Jäger, «und Kiki war der beste von allen.» So kam es, dass Jäger bei ihm Privatstunden nahm. Aus der Trainingsgemeinschaft wurde bald eine Freundschaft und Jäger schaffte es,

den 1,70 Meter kleinen Kämpfer mit dem grossen Herz für einige Wochen nach Basel zu holen, wo der Weltmeister die Trainings leitete. Für die Mitglieder des Teams Basel war es ein seltenes Vergnügen, Claude Jäger in einem Kampf für einmal in Schwierigkeiten zu sehen.

**EIGENE KLEIDERMARKE.** Zu sagen, «Kiki» lebe für das BJJ, ist keine Übertreibung. «Ich trainiere sechs Tage in der Woche, mindestens zweimal pro Tag», sagt der 27-Jährige. Dank der Jobs als Privatlehrer, der Preisgelder und seiner eigenen Kleidermarke kann er von seiner Leidenschaft auch leben. «Hier in Brasilien gibt es ein Sprichwort: Man lebt nicht vom Sport. Doch man überlebt», präzisiert er. Für die Zukunft hofft dos Santos, dass BJJ international noch populärer wird, was sich in höheren Preisgeldern niederschlagen würde.

Das Geheimnis seines Erfolges ist einfach: «Trainieren, trainieren, trainieren». Ausserdem müsse man sich gut ernähren, auf den Körper achten und neue Techniken kennenlernen. Aber am wichtigsten sei es, dass man sich selber kenne: «Du musst genau wissen, welches deine eigenen Fehler sind – und dann musst du diese korrigieren.»

## Allein unter Männern

Nadine Kälin trainiert seit zwei Jahren beim Team Basel mit

ADRIAN SUTTER

**Zwei Dutzend Clubmitglieder trainieren jeweils auf den Matten. Unter ihnen ist nur eine Frau. Diese aber gibt Vollgas.**

«Eigentlich wollten wir zuerst keine Frauen in unseren Club aufnehmen», erzählt Claude Jäger. Aber dann stand plötzlich Nadine Kälin in der Ringerhalle und das Team Basel dachte um.

Neben der Matte wirkt die 19-Jährige noch etwas schüchtern, aber sobald sie ihr Gee, ihr Kampfgeschwindigkeit, umgeben hat, verwandelt sich die Handelsschülerin in einen anderen Menschen. Im Bodenkampf geht sie energisch zur Sache und packt ihren Widersacher kräftig an. Auch ihr männlicher Kontrahent teilt tüchtig aus. «Am Anfang haben sich die anderen noch zurückgehalten», blickt Kälin auf die Anfänge zurück. «Mittlerweile ist das aber nicht mehr so. Sie wissen, dass ich eine ernst zu nehmende Gegnerin bin.» Obwohl ihr die Kämpfe mit den



**Stark am Boden.** Die Aargauerin Nadine Kälin. Foto Plüss

Kollegen Spass machen, wünscht sich Kälin weitere Frauen im Club. Ihr zweiter Wunsch: Endlich ein richtiges Turnier zu bestreiten. «Es gibt zwar Frauenkategorien an den Wettkämpfen, aber niemand macht mit», sagt Kälin enttäuscht. Spätestens im Januar 2009 kann sie aber ihre Premiere feiern: Dann steigt in Portugal die Europa-

meisterschaft. Auch wenn Kälin nicht weiss, wo sie im internationalen Vergleich steht, setzt sich die Aargauerin hohe Ziele: «Ein Podestplatz wäre toll.»

Bis dahin warten noch einige Übungseinheiten auf Kälin, die für jedes Training eine dreistündige Reise mit Bus, Zug und Tram in Kauf nimmt. «Das ist es aber wert. Nach zwei Stunden bin ich total ausgepowert, aber glücklich.»

**SELBSTVERTEIDIGUNG.** Für Frauen ist Brazilian Jiu Jitsu auch interessant, weil es hervorragend zur Selbstverteidigung eingesetzt werden kann. Während andere Kampftechniken bloss die Abwehr im Stehen lehren, ist BJJ bewusst für die Verteidigung am Boden gegen stärkere Gegner konzipiert worden. «Dieser Aspekt hat bei meiner Wahl sicher eine Rolle gespielt», meint Kälin, «aber in erster Linie finde ich die Sportart einfach richtig cool.»