

Mittwoch, 09. November 2022, Taunus Zeitung / Regionalsport

Verschlungene Wege zu sportlichen Sehnsüchten

VON STEFAN FRITSCHI



Anmut und Technik in Perfektion: Sylvia Ordynsky, Kampfsportlerin der TuS Steinbach. FOTO: privat

Mehr als zehn Mal hat sie das Reich der aufgehenden Sonne bereist. Die fernöstliche Kampfeskunst übte schon immer eine enorme Anziehungs-

kraft auf sie aus. Bis Sylvia Ordynsky jedoch selbst aktiv werden durfte, ging zunächst viel Zeit ins Land.

Steinbach - Eigentlich wäre es den Eltern lieber gewesen, wenn ihr Kind zum Tanzunterricht gegangen wäre. Doch Sylvia Ordynsky ließ nicht locker, ihr Interesse galt den Budo-Sportarten. Das wollte sie unbedingt machen. In Judo und Karate, die seinerzeit bekanntesten japanischen Kampfsportarten, durfte sie sich zwar nicht ausprobieren, doch es gab eine Nische der moderateren Art.

„Ich konnte mich am Ende durchsetzen, mit Aikido anzufangen, das optisch weniger aggressiv aussah als Karate. Meine Oma und meine Mutter nahmen dies erst persönlich in Augenschein, bevor ich mit dem Training anfangen durfte“, sagt Ordynsky. Heute hat die 65-Jährige den 5. Dan Aikido und den 7. Dan Iaido. Und sie gibt die Lehre und ihr Können über diese fernöstlichen (Kampf-)Künste bei der TuS Steinbach weiter.

Viel, sogar sehr viel hat Sylvia Ordynsky in fast einem halben Jahrhundert Budo-Sport erlebt. 13 oder 14 Mal, sagt sie, sei sie ins Land ihrer sportlichen Sehnsüchte nach Japan gereist. „Insgesamt verbrachte ich dort zwei Jahre meines Lebens“, sagt sie. 1987 sogar für ein Jahr, zuletzt 2018, weilte sie im Osten Asiens. Im Zuge von Corona wurde die Einreise schwieriger, drum hat sie bislang auf weitere Trips verzichtet. Prinzipiell bestehe aber Interesse.

Gelernt, auf Menschen individuell einzugehen

In Nippon entwickelte sich jedenfalls ihre Ambition, Aikido und Iaido zu vertiefen. Und es begann eine besondere Lehrer-Schüler-Beziehung, zwischen Ordynsky und Sagawa Sensei. Diese währte von 1979 bis 2004 - in dem Jahr starb „mein hochgeschätzter Lehrer“, der Shisho. Es folgten Soejima Manabu Sensei und Furuichi Norio Sensei. „Von meinen Lehrern habe ich nach und nach die Techniken einstudiert und auch die Methode, was und wie man unterrichtet und dass man sich auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Menschen einstellen kann“, sagt Ordynsky. Sie erklärt weiter: „Vielen wird es schnell langweilig, wenn Übungen oft wiederholt werden sollen. Gerade aber die ständigen Wiederholungen der korrekten Technik führen zu ihrer besseren Reproduzierbarkeit in der Anwendung.“

Davon profitieren bei der Turn- und Spielvereinigung viele Budo-Sportler. „Die Altersstufen liegen zwischen 15 und circa 70 Jahren“, sagt Ordynsky. Trainiert wird in der vereinseigenen Friedrich-Hill-Halle an der Obergasse.

Nach einer Dekade Kampfkunst wagte Ordynsky, die aus dem holsteinischen Wedel bei Hamburg stammt und über die Stationen Düsseldorf und Köln aus beruflichen Gründen 1989 ins Rhein-Main-Gebiet kam und nun in Bad Homburg lebt, den Schritt, selbst zu unterrichten. „In dieser Zeit hatte ich weder eine eigene oder persönliche Lehrmethode noch Erfahrung. Daher versuchte ich, so gut

wie möglich das Wissen von meinem Lehrer weiterzugeben.“

Training nicht ohne geistige Schulung

Im Laufe der Jahre flossen eigene Vorzüge ein, der eigene Stil bildete sich heraus, sportliche wie geistige Entwicklung im Sport wurden zur Einheit. „Im Aikido, Iaido und Kendo bewegt man den Körper sportlich, aber all diese Disziplinen gehören in die Kategorie Budo, was beinhaltet, dass nicht nur das körperliche Training, sondern genauso die geistige Schulung sehr wichtig ist. Wer nur wett-kampforientiert trainiert, vergisst das leicht“, merkt Ordynsky an. Insbesondere im Iaido schneide man geistig alles Überflüssige und Weltliche ab, konzentriert sich stattdessen auf Wesentliches - auch um das Ego zu reduzieren.

Und zu wem passt Budo-Sport wie Iaido und Aikido am besten? „Den Charaktertyp mit der Auswahl zu verknüpfen, finde ich schwierig“, sagt Ordynsky, „jeder sollte aufgrund von Neigung und Interesse ein Probetraining absolvieren. Ich denke, dass man durch Budo mit der Zeit allgemein mehr geistige Stabilität und Durchhaltevermögen gewinnt. Diesen hilfreichen Weg sollte jeder dann immer weitergehen.“

Iaido-Training findet montags, mittwochs und freitags von 18.30 bis 20 Uhr im TuS-Dojo (Friedrich-Hill-Halle) statt. Aikido steht mittwochs auf dem Plan, von 20 bis 21.30 Uhr. stefan fritschi

Einblick in die Budo-Sportarten: Worum geht es?

Im **Iaido** konzentriert man sich auf die Handhabung des Katana (Schwert) und übt festgelegte traditionelle Formen (Kata), um augenscheinlich einen oder mehrere imaginäre Gegner in einer kriegerischen Situation zu besiegen. Man reagiert auf die Aggression des Gegners. Das höchste Ziel ist jedoch „saya no uchi“ - das Schwert in der Scheide zu lassen.

Im **Aikido** übt man Angriffe mit Körperkontakt - zum Beispiel das Umfassen beider Handgelenke von hinten - und wendet dann eine Hebel-Halte- oder Wurftechnik an. Angriffe aus der Halbdistanz mit oder ohne Waffe werden ebenfalls dynamisch mit Wurf- oder Hebeltechnik abgewehrt. So kann man bei einem Stoß mit dem Stock in den Solarplexus ausweichen und den Partner mit anschließender Wurftechnik entwaffnen.

Kendo wird heutzutage mit dem Bambusschwert (Shinai) und in der Rüstung, bestehend aus Men (Helm), Do (Brustschutz), Kote (Handschutz) und Tare (Hüftschutz) trainiert. Die Kendoka üben als Grundtechniken, Treffer auf Men, Kote, Do und Tsuki (Stoß zur Kehle) und später auch den freien Kampf, der in Turnieren bewertet wird. fri