

PORTRÄT JENNIFER GOLDSCHMIDT

# Die Pädagogin im Kampfanzug

Am Math.-Nat. lehrt die Kata-Weltmeisterin Sport, Biologie und Erziehungswissenschaften - sowie Judo und Karate.

VON GEORG AMEND

Freistunden oder Pausen in Schulen kann man ja ganz unterschiedlich füllen. Jennifer Goldschmidt zieht sich dafür auch mal um. Die Lehrerin für Sport, Biologie und Erziehungswissenschaften am Math.-Nat. schlüpft dann in ihre Judo-Kluft und sorgt im pädagogischen Zentrum des Gymnasiums für sportliche Freizeitgestaltung. „Das ist zwischenmenschlich total schön. Fünftklässler sind dadurch mit Zehntklässlern befreundet“, sagt Goldschmidt, die neben der Judo-AG auch „bewegte Pausen“ in „ihrem“ mit Judo-Matten ausgelegten Raum anbietet. Sie erinnert sich: „Ich hatte einen Schüler im Sport, der hatte wirklich zwei linke Füße. Als er über einen Kasten

**„Es tut weh, jede einzelne Technik. Aber bei einer Meisterschaft merke ich das nicht.“**

Jennifer Goldschmidt  
über die Judo-Variation Kata

springen sollte, musste ich ihn nachher da runterpflücken. Er kam dann in die Judo-AG und hat inzwischen einen Blaugurt, ist im Verein und hat einen Trainerschein.“

Goldschmidt selber steht vor der Erlangung des 5. Dan, der höchsten Stufe, die sie erreichen kann, höhere Grade werden nur verliehen. Denkbar ist, dass sie noch höher eingestuft wird, immerhin ist sie seit Oktober Weltmeisterin: Bei der WM im Kata, einer Judo-Variation, in der es um die Technik-Ausführung mit einem Partner geht, gewann sie in Mexiko mit Sebastian Bergmann Gold. Angefangen hatte dieser Weg 1989 in Goldschmidts Geburtsstadt Köln. „Meine Eltern haben gedacht: Das Mädchen soll Selbstverteidigung lernen“, sagt die heute 37-Jährige lächelnd, ergänzt aber sofort: „Ich fand das selber auch ganz toll.“ Bis zur Regionalliga kämpfte sie im klassischen Judo, irgendwann entschloss sie sich aber für die Kata. „Beim Judo ist es so: Ganz plötzlich hat man gewonnen oder verloren. Wenn man auf die Nase fällt, ist es sofort vorbei. Da kann auch jemand mit wenig Kampfsportenerfahrung einen Olympiasieger bezwingen. Du muss da jeden Gegner ernst nehmen“, betont Goldschmidt.

Die Kata brachte ihr eine neue Herausforderung: sich immer weiter selber verbessern zu wollen. „Die Faszination ist immer da, das noch besser zu machen. Gerade, wenn man anfängt mit einer neuen Kata, ist die Entwicklung am Anfang sehr schnell. Dann geht es aber immer mehr um Nuancen, darum, an den Feinheiten zu arbeiten. Schläge ich



Jennifer Goldschmidt im Judo-Anzug beim Training in Düsseldorf und als Lehrerin des Math.-Nat. in „ihrem“ pädagogischen Zentrum.



FOTOS: GEORG AMEND, PRIVAT (2)

zu wie ein Mädchen oder sieht es vernünftig aus? Es ist sehr viel Filigranität in der Technik-Ausführung“, beschreibt Goldschmidt, die mit ihrem Partner penibel an Formen und Ausdruck feilt. „Wir gucken immer wieder Videos von unseren Trainings, haben auch eine App auf dem Computer, die alles um 30 Sekunden zeitverzögert aufnimmt. Dann macht man die Kata, rennt dann zum Tablet, schaut sich das an und verbessert es danach“, berichtet sie und ergänzt: „So richtig fertig wird man nie – die perfekte Technik gibt es nicht.“

Auch wenn die Kata kein Kampf im eigentlichen Sinn ist, sondern eine



Choreographie, geht es um Schläge, Tritte und Würfe. „Es tut weh, jede einzelne Technik“, gibt Goldschmidt zu, die diverse Kapselverletzungen an den Fingern hat. „Aber bei einer

Meisterschaft merke ich das nicht, da bin ich voller Adrenalin und Anspannung.“ Das Judo-Training habe sich im Übrigen auch schon im Alltag bezahlt gemacht: „Ich habe mal

einen klassischen Salto über den Fahrradlenker gemacht. Da war es gut, dass ich es schon ein paar Jahre gewöhnt war, die Rolle zu machen. Fallen lernt man beim Judo“, sagt Goldschmidt lächelnd und ergänzt im Speziellen über die Kata: „Das ist auch für das Gehirn toll. In diesen knapp zehn Minuten muss ich mich komplett im Jetzt befinden. Das hat man sonst im Leben ja nicht.“

Zeit hat die sportliche Lehrerin ohnehin wenig: Sie wohnt in Düsseldorf, trainiert dort, aber auch in Wuppertal, und arbeitet in Mönchengladbach. Doch sie meint achselzuckend: „Man muss sich halt organisieren. Ich habe keine Familie zu

## INFO

### Goldschmidts Erfolge in der Kata

**International** WM-Goldmedaille im Kodokan Goshin Jutsu (Kata der modernen Selbstverteidigung) mit Partner Sebastian Bergmann; Bronze bei einem A-Turnier in Pordenone (Italien) und Platz fünf bei einer Europameisterschaft (beide im Katame-no-kata, der Kata der Kontrolle)

**National** Zwei Deutsche Meistertitel im Katame-no-Kata

Hause, da kann ich dann ein Stündchen hinten dranhängen.“ Genug zu tun hat sie. Neben dem Judo betreut sie am Math.-Nat. auch eine Tanz-AG. „Ich tanze gerne, auch Standard, aber ich bin nicht kreativ genug, um mir eigene Choreographien auszudenken. Wir haben aber eine Schülerin aus der Klasse 10, die das an einer anderen Schule auch schon gemacht hat, und die leitet jetzt die Tanzstunden. Ich habe mich zu ihrer Assistentin degradiert“, sagt Goldschmidt lachend.

Sie ist darüber hinaus Schulsportbeauftragte beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband und zuständig für „Soziales Lernen“, in beiden Fällen arbeitet sie eng mit dem 1. JC Mönchengladbach zusammen, der seit 2015 eine Kooperation mit dem Gymnasium hat. „Unsere AG-Schüler können kostenlos beim JC trainieren, und der Verein hat uns auch vernünftige Matten zur Verfügung gestellt“, berichtet Goldschmidt. Hintergrund dieser Spende: Normale Turnmatten wären zu rau, dann droht der bei Kämpfern gefürchtete „Matten-Brand“ auf der Haut. Gemeinsam mit dem JC hat die Lehrerin auch die Stadtmeisterschaften im Judo und Judo-Sumo ausgerichtet, Vereinspräsident Erik Goertz hat unter dem Motto „Kämpfen für die Klassengemeinschaft“ einen Judo-Tag veranstaltet, in dem es neben den Techniken vor allem um Wertevermittlung geht. „Es ist ein Pilotprojekt. Wenn es erfolgreich ist, kommt es ins Schulprogramm“, sagt Goldschmidt, die auch noch Vorsitzende des Jugend-Karate-Club ist, den ihr früherer Kollege Wolfgang Brockers am Math.-Nat. ins Leben gerufen hat. „Wir haben irgendwann im Klassenzimmer die Tische zur Seite geschoben, und dann hat er mir die ersten Schläge und Tritte im Karate beigebracht und mich irgendwann auch im Gelbgurt geprüft“, erzählt Goldschmidt. Auch so kann man Freizeit in der Schule natürlich füllen.