

Kampfsport: Die Birkenauerin Jel Monteiro gewinnt die Bronzemedaille bei der Europameisterschaft im Brazilian Jiu-Jitsu und will im April Weltmeisterin werden

Die Ruhigstellerin

Da war der Handydieb an die Falsche geraten: Jel Monteiro ist zwar nur ein Fliegengewicht, doch die Birkenauerin kann Brazilian Jiu-Jitsu: Sie blockiert die Hand des Angreifers, wirft ihn zu Boden, schnappt sich ihr heruntergefallenes Telefon und ergreift die Flucht.

Von unserem Redaktionsmitglied
Bernd Graber

„Wegrennen ist immer besser als kämpfen. Man weiß ja nie, ob der Angreifer noch eine Waffe hat“, sagt die 36-jährige Wahl-Birkenauerin, die 2010 nach Deutschland kam – Jel, eigentlich heißt sie Jelsilene, Monteiro be-treibt seit fünf Jahren erfolgreich Brazilian Jiu-Jitsu, nachdem sie zuvor lange Kickboxerin war. Sie gewann im Januar die Bronzemedaille bei der Europameisterschaft in Lissabon und nimmt im April an der Weltmeisterschaft in Abu Dhabi teil.

Die Brasilianerin hat Temperament. Sie lacht viel, redet viel und steckt mit ihrer Begeisterung für das in Deutschland weitgehend unbekannt Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) an. Als Trainee-rin in der Kampfsportschule Studio 68 in Heddeshaus unterrichtet sie Kinder in BJJ, was eine Mischung aus Judo, Ringen und Jiu-Jitsu ist, wobei der Schwerpunkt auf dem Bodenkampf liegt.

Gegner immobilisieren

„Das Ziel ist es, den Gegner zu werfen und dann zu immobilisieren. Durch die Technik muss man gar nicht körperlich kräftig sein“, sagt Monteiro. Gewonnen hat man also, wenn der Gegner am Boden ruhig gestellt ist und sozusagen keinen Mucks mehr machen kann. „Für viele, gerade für Kinder und Frauen, ist es wichtig, sich selbst zu verteidigen. Der Sport gibt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Und es macht ganz viel Spaß“, erzählt Monteiro, die so vor zwei Jahren im Portugal-Urlaub auch den Raub ihres Handys zu später Stunde auf einem Bahnhof zu verhindern wusste.



Ziel erricht: Jel Monteiro hat den Gegner immobilisiert, also unter Kontrolle gebracht und ruhig gestellt. Brazilian Jiu-Jitsu wird im Bodenkampf entschieden.

Selbstverteidigung ist der eine Aspekt, der Wettkampf der andere. Und da hat Jel Monteiro gerade im vergangenen Jahr viel investiert, um sich auf die Europameisterschaft vorzubereiten. Der Blau-Gurt startete in der Klasse bis 58,5 kg – und schon ein paar Gramm mehr führen bereits an der Waage zum Aus. „Weihnachten fiel diesmal aus“, sagt Monteiro, die sich nicht nur beim Festessen zurückhalten, sondern auch ihr tägliches Trai-

ning in ihrem Klub in Ludwigshafen durchziehen musste. Zuvor standen zahlreiche Turniere in Paris oder auch Dublin, wo sie Erste wurde, auf dem Programm. Denn nur durch Wettkämpfe holt man sich auch die Erfahrung, die man auf der Matte braucht.

Auch eine schwere Knieverletzung, als ihr 2017 der Meniskus entfernt wurde, konnte sie von ihren Zielen nicht abbringen. Zusammen mit ihrem Weinheimer Physiotherapeuten Patrick Becker wurde sie rechtzeitig wieder fit.

„Das Niveau bei der EM ist sehr hoch, höher noch als bei der WM, weil dreimal so viele Kämpfer melden“, sagte Monteiro. Im Halbfinale verlor die Birkenauerin unglücklich gegen eine Angolanerin – wäre

der Kampf in Portugal fünf Sekunden länger gegangen, hätte sie gewonnen, denn die Gegnerin war schon so gut wie fixiert. „Manchmal braucht man eben auch ein bisschen Glück dazu“, konnte sich Monteiro schließlich mit der Bronzeme-

„Wenn ich auf die Matte gehe, dann sehe ich kein Gesicht.“

JEL MONTEIRO, EM-DRITTE IM BRAZILIAN JIU-JITSU

daille trösten und dem Lob ihres Trainers: „Es sagte, dass ich die beste Kämpferin war und unbedingt auch an der WM teilnehmen soll.“ Dadurch bestärkt reist Monteiro nun im April nach Abu Dhabi, wo sie die Goldmedaille gewinnen will.

Unser Fotograf Simon Hofmann hielt das Training von Jel Monteiro mit Headcoach Patrick Talmon, Weltmeister im Brazilian Jiu-Jitsu 2013, in der Elite Fight Academy Gfteam Ludwigshafen in Bildern fest.

„Wenn ich dafür keine Chance hätte, würde ich erst gar nicht hinfliegen“, sagt Monteiro, die immer nach Sponsoren sucht, um die teilweise aufwändigen Reisen zu den Wettkämpfen zu finanzieren.

Auf der Welt ist Monteiro schon herumgekommen. Mit 20 Jahren ging die Brasilianerin nach Portugal, dort lernte sie 2009 auch ihren Mann, der selbst einen brauen Gürtel im Kickboxen hat, kennen. Sie folgte ihm ein Jahr später nach Birkenau, wo sie inzwischen als Designerin eine eigene Sesselmanufaktur betreibt. „Die Deutschen arbeiten sehr viel und sparen Geld, um dann in Urlaub zu fahren“, erzählt Monteiro, die zwei Söhne (20 und 17) sowie eine siebenjährige Tochter hat.

Sie sei ein wenig auf der Suche nach sich selbst gewesen und wurde im Kampfsport fündig. „Komischerweise habe ich als Brasilianerin Brazilian Jiu-Jitsu das erste Mal 2014 in Deutschland kennengelernt. Es war sofort Liebe auf den ersten Blick“, sagt die 36-Jährige, die sich mit Eifer in ihren neuen Sport stürzte.

Die eigene Strategie durchbringen

In ihrer Heimat sei Brazilian Jiu-Jitsu ein Nationalsport, hierzulande ist BJJ nur den wenigsten bekannt, zumal die Sportart nicht olympisch ist. Alle Techniken werden vermieden, die Kraft und Schnelligkeit erfordern, weil sie in einem Kampf gegen einen stärkeren Gegner ungeeignet sind. „Darum gilt BJJ auch als Schach auf der Matte. Man muss sich auf sich selbst konzentrieren und die eigene Strategie durchbringen“, sagt Monteiro, daher schaue sie ihre Gegnerin erst gar nicht an, denn dann würde sie die Konzentration verlieren und vielleicht nicht den richtigen Hebel finden: „Wenn ich auf die Matte gehe, dann sehe ich kein Gesicht.“



Die Wahl-Birkenauerin Jel Monteiro hat im Brazilian Jiu-Jitsu schon einige Auszeichnungen gewonnen. Höhepunkt war die Bronzemedaille bei der Europameisterschaft in Lissabon.

Brazilian Jiu-Jitsu

■ Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) vereint die japanischen Kampfkünste **Judo** und **Jiu-Jitsu** – auch ein bisschen Ringen ist dabei. Im Vordergrund steht der **Bodenkampf**, wobei es keine Schläge und Tritte gibt.

■ Der Gegenüber wird zu Boden geworfen oder gezogen, dann geht der Kampf erst richtig los: Mit **Hebelgriffen** und **Würgetechniken** wird der **Gegner immobilisiert**, also **unter Kontrolle gebracht** und ruhig gestellt.

■ **Aufgabe** eines Kämpfers führt zum direkten Sieg, ansonsten fällt eine Entscheidung nach den vergebenen **Punkten**.

■ Gerade aufgrund der Hebeltechniken können **auch Schwächere im Kampf bestehen**, sodass es für Kindern und Frauen in der Selbstverteidigung geeignet ist.

■ BJJ wurde **Anfang des 20. Jahrhunderts in Brasilien erfunden**, wo es auch eine populäre, allerdings nichtolympische Sportart ist.

■ Der **Brazilian Jiu-Jitsu Bund Deutschland** (www.bjjb.de) ist offizieller Dachverband und will die Verbreitung der Sportart unterstützen.



Im Gespräch: Markus Emmerich, Vorsitzender des 1. Bushido Zanshin Verein Mörlenbach, über Kung-Fu-Filme, Disziplin und ein kurzes Gerangel in Istanbul

„Es stärkt das Selbstvertrauen und die Psyche“

MÖRLENBACH. Markus Emmerich ist der „Mr. Karate“ im Odenwald: Der 58-Jährige ist Vorsitzender des 1. Bushido Zanshin Verein Mörlenbach mit 200 Mitgliedern und Ablegern in Wald-Michelbach, Rimbach, Viernheim und Birkenau (dort gibt es nach dem Abriss des Vereinshauses derzeit allerdings keine Trainingsmöglichkeiten). Der gebürtige Mörlenbacher war in seiner aktiven Zeit Mitglied in der Nationalmannschaft. Neben dem Odenwald-Cup, eines der größten Karateturniere bundesweit, rief Emmerich auch das U-21 Randori ins Leben. Wir sprachen mit Markus Emmerich, der in Aschbach wohnt und noch immer ein bis zweimal in der Woche trainiert und Lehrgänge besucht.

Herr Emmerich, können Sie sich noch an die Kampfsport-Anfänge im Odenwald erinnern?

Markus Emmerich (lacht): Ja, klar. 1973 wurde in Mörlenbach der Karateverein gegründet, zwei Jahre später bin ich dazugekommen. Anfang der 1970er Jahr schwappte durch die Bruce-Lee- und Kung-Fu-Filme eine regelrechte Welle durch Deutschland.

Warum ist Kampfsport heute so populär und wird in vielfältiger Weise angeboten?

Emmerich: Es geht um die Eigenverantwortung und Disziplin, etwas für die körperliche Fitness zu tun.

Der Selbstverteidigungsaspekt spielt sicherlich für Kinder und Frauen eine große Rolle, denn es stärkt auch das Selbstvertrauen und die Psyche.

Warum bietet Ihr 1. Bushido Zanshin Verein längst nicht mehr nur Karate, sondern beispielsweise auch Stockkampf sogenannte Combat-Arnis an?

Emmerich: Im Zuge der Diversifikation wollen wir eine breite Palette an Angeboten aufstellen.

Haben Sie außerhalb der Wettkampfmatte ihr Karate schon mal einsetzen müssen.

Emmerich (lacht): Oh, ja, da gab es schon ein paar Situationen. Zuletzt am 1. Juni 2012 im Urlaub in Istanbul. Da wollten uns drei Typen nachts um eins ausrauben, es gab ein kurzes Gerangel.

Ein Gerangel?

Emmerich: Zwei habe ich umgehauen. Damit war das erledigt.

Was muss man mitbringen, um Kampfsport zu betreiben?

Emmerich: Den Willen zu lernen und zu trainieren. Die Altersgrenze bei Kindern liegt so bei fünf Jahren, nach oben gibt es keine Beschränkung. Wir haben in Viernheim gera-

de unser mit 70 Jahren ältestes Mitglied geehrt, der auf dem Weg zum 1. Dan ist.

Sie selbst haben gerade vom Deutschen Karate-Verband den 7. Dan bekommen?

Emmerich: Das stimmt. Es gibt noch drei weitere Grade bis zum 10. Dan. Darauf kann man aber gar nicht mehr trainieren, die bekommt man verliehen. **beg**

■ Markus Emmerich (Telefon: 0175/1761676) steht für weitere Auskünfte zur Verfügung. Einsteiger sind jederzeit willkommen. Mehr Informationen im Internet unter www.bushido-moerlenbach.de



Markus Emmerich, Vorsitzender des 1. Bushido Zanshin Verein Mörlenbach, betreibt seit 1975 Kampfsport. Inzwischen bekam der 56-Jährige vom Deutschen Karate-Verband den 7. Dan verliehen.

ARCHIVBILD: CLAUD BORGHEIMER