

Wolfgang Heindel erhält seinen BlackBelt im BJJ



Ende Februar war es für Wolfgang Heindel endlich soweit. Aufgrund der kontinuierlichen Leistungen im vergangenen Jahr hat Ihn der Brasilianer Professor Aldo "Caveirinha" Januario Ihm den Blackbelt im BJJ verliehen. Ermöglicht hat das die jahrelange gute Zusammenarbeit mit Franco "Ortega" DeLeonardis - ein deutscher Blackbelt der ersten Stunde.



Groundandpound brachte dazu einen ausführlichen Bericht inkl. Interview:

Wolfgang Heindel wurde aus den Händen von Aldo Januario der schwarze Gurt im Brazilian Jiu-Jitsu verliehen. Dem frischgebackene Schwarzgurt wurden schon andere Ehren zuteil, mit dem ersten Stern der "Ju-Jitsu Tatami Of Fame" in Burghausen z.B. Allerdings sollten damit keine schauspielerischen Glanztaten wie in Hollywood, sondern sportliche Ausnahmeleistungen gewürdigt werden.

Heindel hat schon fünf Budosport-Sachbücher/DVDs publiziert. 2004 wurde er Ju-Jitsu-Weltmeister in Madrid. Außerdem war er aktiver Kämpfer des PSV Bamberg und TV1848 Erlangen in der 2. Judo-Bundesliga. Im Sportjahr 2013 holte Heindel bei der IBJJF-Europameisterschaft in Lissabon Bronze. Neben der Silbermedaille bei den IBJJF London Open, gewann er zudem zweimal Gold bei den IBJJF Munich Open 2013 Brownbelt Master. Anfang 2014 jetzt die Krönung.

Interview:

### **Groundandpound.de: Hallo Wolfgang, herzlichen Glückwunsch zum Schwarzgurt im BJJ. Ist dein Traum jetzt Wirklichkeit geworden?**

Wolfgang Heindel: Jeder, der von einem BJJ-Blackbelt träumt sollte schleunigst aufwachen und trainieren gehen, ganz nach dem Motto: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.

### **Wie war es für dich, aus den Händen von Aldo Januario den schwarzen Gurt verliehen zu bekommen?**

Diese Graduierung von einem Brasilianer aus dem Mutterland des BJJ zu bekommen, ist natürlich ein ganz besonderes Gefühl. Für mich persönlich ist in diesem Moment mein ganzes BJJ-Leben an meinem inneren Auge vorbeigerast. So ähnlich, wie man das aus Filmen kennt.

### **Ist es jetzt ein anderes Gefühl für dich? Was wird sich ändern?**

Es ist ein großartiges Gefühl, allerdings wird sich nicht so viel ändern. Man wird ja kein anderer Mensch. Jedoch hat man nun die Verantwortung, dem neuen Rang gerecht zu werden. Gerade im BJJ ist es das Schöne, dass mit dem schwarzen Gürtel besondere Leistung verbunden wird.

### **Lastet jetzt ein größerer Druck auf Dir?**

Ehrlich gesagt, ist jetzt ein großer Druck von mir abgefallen. Ich bin ja jetzt wieder ganz unten – sozusagen der Neuling unter den Blackbelts. Meine Aufgabe ist es jetzt, die unter Druck zu setzen.

### **Hättest du jemals daran gedacht, dass du eines Tages im BJJ den schwarzen Gürtel tragen wirst?**

Daran gedacht habe ich sicher – aber während einem Weg weiß man ja nie, ob man ihn zu Ende gehen kann. Ich bin ein sehr fokussierter Mensch und wenn ich etwas mache, möchte ich es gut machen. Denn wenn ich es nicht zu meiner Zufriedenheit schaffe, lasse ich es lieber sein.

### **Was ist dir, wenn du die Zeit Revue passieren lässt, am schwersten gefallen?**

Für die Europeans 2013 bin ich noch mal von 83 kg auf 73 kg runter, das hat zehn Monate Vorbereitung gebraucht und viel Disziplin neben der Arbeit.

### **Auf was legst du am meisten Wert, wenn du unterrichtest?**

Dass die Sachen zusammenpassen. Ich liebe Wenn-Dann-Ketten und Handlungskomplexe. Ich finde es furchtbar, wenn alles zu gestreut ist. Daher lege ich bei mir in der Schule immer

blockweise Schwerpunkte, damit man zu verschiedenen Komplexen sein eigenes Game erarbeiten kann.

### **Welche Technik oder Philosophie hast du am liebsten?**

Lieber eine einfache Technik gut gemacht als eine komplizierte Technik mittelmäßig. Es gab mal einen spannenden Artikel zum Pareto-Prinzip im BJJ. Der besagte in etwa, dass 80 % der Punkte mit 20 % der eigenen Techniken geholt werden. Sachen, die man von Beginn an lernt, trainiert man ja auch viel häufiger. Natürlich muss man sehr viele Techniken kennenlernen, um für sich ein brauchbares Game auszusieben, aber unter Competition-Gesichtspunkten ist weniger oft mehr.

### **Beschreibe doch mal den Menschen Wolfgang Heindel.**

Ich suche ständig neue Herausforderungen. Ich brauche immer ein Ziel, sonst ist mir langweilig

### **Du liebst es zu verreisen, welches wird dein nächstes Ziel sein?**

Es ist noch nichts Konkretes in Planung. Tibet ist noch oben auf meinem Wunschzettel, aber auch Laos/Kambodscha, und ich hab noch eine Rechnung mit einem Berg offen in Südamerika.

### **Welches Ziel hast du als Athlet/Kämpfer?**

Ich will bei einem IBJJF-Event einen Schwarzgurt schlagen und dann sehen wir weiter.

### **Welcher Trainer hat dir am meisten Input geben können, welchen du auch am besten umsetzen konntest?**

Ich bin sehr gut vernetzt und habe daher sehr gute Kontakte zu vielen hervorragenden Sportlern. Jeder hat auf seiner Weise zu meinem Können beigetragen. Ich möchte hier ohne Rangfolge einfach ein paar Namen nennen: Mario Reis, Leopoldo Pires, Matthias Ribeiro, Rodrigo Vitiello, Franco De Leonardis, Aldo Januario, Diogo Primo, Sergio Zimmermann und Caio Terra.

### **Vielen Dank für das Interview, der letzte Satz ist deiner!**

Diesen Sport so auszuüben neben der Arbeit und mit einen funktionierenden Familienleben klappt nur, wenn man auch eine perfekte Partnerin hat, daher möchte ich mich auch hier noch mal bei meiner Frau Kerstin bedanken, die auch einen großen Anteil an diesem Gürtel mit beisteuert, weil sie mir viel Arbeit abnimmt und viel Verständnis mitbringt. Auch wenn sie mich jetzt drängt, ihr einen lila Gürtel zu verleihen, weil der am Besten zu den weißen Anzügen passt...

Auch vergessen möchte ich nicht den zahllosen Trainingskollegen, von denen mir viele gute Freunde über den Sport hinaus erwachsen sind, ein Danke zu sagen, die wissen wer gemeint ist!

Außerdem möchte ich mich bei meinem langjährigem Arbeitgeber und Sponsor Ju-Sports bedanken.