

# Offene Judo Kyu-Vorbereitung beim Raisdorfer TSV

Die Lehrgangsserie für die Vorbereitung auf den grünen Gürtel und höher ist in vollem Gange.

Am 27. Mai 2017 fand bereits der zweite Termin statt, an dem alle Judoka und Ju Jutsuka des Landesverbandes und darüber hinaus teilnehmen können und dürfen. „Das ist das Besondere, das Teilnehmerfeld ist nicht eingegrenzt, Judoka verschiedener Regionen lernen sich kennen und tauschen sich aus.“ so die Leiterin Silke Rühl (5.Dan).

In enger Zusammenarbeit mit dem Raisdorfer TSV findet die Fortbildung in Schwentental und Holtenau statt.

Nicht nur Kyu-Anwärter, die im Sommer ihre Prüfung anstreben, gehören zu den Aktiven, auch Judoka und Trainer, die ihren Horizont erweitern wollen oder mal Gelerntes auffrischen wollen, tummeln sich in der Schulturnhalle der Grundschule.

Die jüngeren als auch älteren Judoka waren wiederum motiviert bei der Sache. Zum Thema „Vorkenntnisse“ wurden die Wurfeingänge geübt und trainiert, in Gruppenarbeit wurden Arbeitsblätter mit Leben gefüllt.

Der optimale Griff für eine Wurftechnik wurde dann beim „kumi kata“ erarbeitet. Wobei die Deutsche Vizemeisterin Ü30 wertvolle Tipps beisteuern konnte.

Zum Ausbildungsfach „Anwendungsaufgaben Stand“ wurden die Teilnehmer mit der Vielfalt an Technikvarianten überrascht. So wurden beispielsweise 5 Varianten des Sumi gaeshi geschult. Ebenso bietet der Te guruma eine Vielzahl an Möglichkeiten. „Jetzt kann ich beim Prüfungsfach Standtechniken meinen Te guruma vorzeigen, der mir am besten liegt“ so eine 16 jährige Teilnehmerin.

Beim üben der Kata half wiederum die bewährte Videoschulung, so dass sich die Judoka einmal selber erleben und begutachten konnten in Zusammenarbeit mit den anwesenden Heimtrainern.

Beim Bodenprogramm wurde der Schwerpunkt auch wieder auf die Vielfältigkeit und Qualität gelegt und, jeweils eine Technikgruppe wurde tiefgründig erarbeitet.

Die Fähigkeiten können die Judoka dann bei der Gürtelprüfung im Juli unter Beweis stellen.

Wie auch schon in den vergangenen fast 9 Jahren hat sich dieses Konzept bewährt und fest etabliert.

Alle Judoka und Trainer ab 4.Kyu sind herzlich Willkommen.

Text und Fotos : Christian S.  
Kiel im Juni 2017