

# **Ferienpass Amt Nortorf 2019**

## **Judo für alle**

### **Mit dem TuS Nortorf**

Vom 01. Juli bis 09. August fand der alljährliche Ferienpass des Amtes Nortorfer Umland statt.

Mit dabei waren auch Aktivitäten von Übungsleitern des TuS Nortorf.

Jeweils montags und mittwochs bot die Trainerin Silke Rühl "Judo für alle" an. Themen wie „Ringens und Raufen“ und „Judo-Selbstverteidigung“ rundeten die Einheiten ab.

Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 7-12 Jahren konnten sich hier mal so richtig austoben und einen Einblick in asiatische Kampfkünste gewinnen.

Neben der Fallschule wurden einfache Techniken im Stand und Boden geschult und ausprobiert. Judo ist eine asiatische Kampfkunst und verbindet viele Werte. So wurden u.a. die Judowerte "Respekt, Höflichkeit, Wertschätzung und Selbstbeherrschung" erörtert und es wurden "Mut, Bescheidenheit und Freundschaft" während des Trainings gelebt.

Zum Thema "Ringens und Raufen" wurden Abenteuerspiele, Parcours und viele Zweikampfübungen absolviert.

Einige Kinder nutzten das Angebot regelmäßig, so wie Leonie, die jetzt regelmäßig zum Judotraining im Verein kommen möchte.

Die Kielerin Silke ist selber noch aktive Kämpferin und freut sich, auch in den Ferien Werbung für ihren Judosport machen zu können und natürlich Mitglieder für ihren Verein gewinnen zu können. „Das Rangeln mit den Kindern macht besonderen Spaß“, so die engagierte Trainerin, die das ganze ehrenamtlich in ihrer Freizeit macht.

Damit hat sich das Judoangebot vom TuS Nortorf im Rahmen des Ferienpasses etabliert, Auf Wiedersehen 2020.

Kiel, den 11.08.2019

Text/Foto: Miriam Rühl