

**TSV Barsinghausen**

**Sparte Judo/Aikido**

jhö 15.02.2021

## **TSV Barsinghausen: Judo-Fitness via Zoom**

Corona-bedingt können derzeit auch die Judoka und Aikidoka des TSV Barsinghausen leider nicht wie gewohnt trainieren. Die Sparte Judo/Aikido bietet aber für diese Kontaktsportarten ein Übungsangebot zum Fitbleiben an, das über die Zoom-Plattform übermittelt wird. "Judo@home" findet immer donnerstags von 17 bis 18 Uhr unter der Leitung von Claudia Thieme, Karl-Heinz Hoppe und Jan Sievers statt. An ausgewählten Terminen dienstags betreut Udo Möbus auch Erwachsene und ältere Jugendliche per Video-Training. Darin enthalten sind nach dem Aufwärmen und Dehnen u.a. Konditionstraining, Technikübungen im Tandoku Renshu (Imitationsübungen zur Ausführung von judospezifischen Bewegungsabläufen), Techniken ohne Partner und ein abschließendes Cool-Down. Der Übungsleiter praktiziert vorab und überprüft danach die Ausführung online, um bei Bedarf zu korrigieren.

Beim Online-Training freuen sich die Übungsleiter, wenn wie beim Kindertraining auch Eltern oder Geschwister zuhause mitmachen - auch eine Abwechslung in der teils tristen Lockdown-Zeit. Sicherlich kann das Online-Training nicht die vielfältigen Möglichkeiten auf der Judo-Matte im Dojo ersetzen, aber es hilft, Kontakt mit den Freunden zu halten und sich etwas zu bewegen, ohne den Judo-Sport ganz aus den Augen zu verlieren.

Wer mitmachen möchte, sollte sich bis zum Vortag beim Spartenleiter Jan Sievers via E-Mail unter [leitung@ju-ju-ba.de](mailto:leitung@ju-ju-ba.de) melden, um dort den Zugangscode für die jeweilige Zoom-Video-Konferenz zu erhalten. Auch dürfen Mitglieder aus einem Haushalt oder maximal zwei Personen aus unterschiedlichen Haushalten individuell im Dojo trainieren und dafür Hallenzeiten buchen. Auch diese Trainingszeiten werden ebenfalls durch den Spartenleiter koordiniert.

Vorschlag für Bildunterschrift:

Judo-Training via Bildschirm: Links oben Trainer Udo Möbus, Mitte oben Jan Sievers, Mitte rechts Claudia Thieme und Karl-Heinz Hoppe.

den

Zoom

An Audi...ilnehmen

Beenden

Inhalt teilen

Teilnehmer

