

Eine Woche Intensiv-Judo

Aktiv in den Ferien: In diesem Jahr veranstaltete der Niedersächsische Judo-Verband (NJV) seine Judo-Sommerschule in der Akademie des Sports in Hannover zum 27. Male. Eine Woche lang konnten sich 60 Judoka aus ganz Deutschland von hochrangigen Trainern weiterbilden lassen. Mit dabei: Alexandra Baur, Karl-Heinz Hoppe und Udo Möbus, die sonst in der Sparte Judo/Aikido des TSV Barsinghausen als Übungsleiter tätig sind.



Begrüßung zu Beginn der Sommerschule

Diesjähriger Topreferent war der ehemalige NJV-Landestrainer Gottfried Burucker, der sich neben den Judo-Basics, dem Bewegen auf der Matte, mit dem Judo-Wurfkreis befasste, ein System, mit dem die Vielzahl an unterschiedlichen Wurf-Techniken anhand von Bewegungsverwandtschaften auf wenige Grundprinzipien reduziert wird. Beim gemeinsamen Grillen am Abend konnten die Judoka auch mit Olympia-Bronzemedallengewinnerin Giovanna Scoccimaro als Überraschungsgast ins Gespräch kommen.

Am nächsten Tag wurden mit NJV-Landestrainer Hannes Schneider Stand-Boden-Übergänge geübt. Von Kim-Laura Bonnes und Martin Frey, dem NJV-Behindertensportreferenten, gab es Tipps für zur Inklusion von ID-Judoka (Judoka mit Handicap). Die Sommerschul-Judoka erhielten dabei mit einer Augenverdunklung und Handschuhen die Möglichkeit, selbst verschiedene körperliche Einschränkungen beim Training zu erleben. NJV-Selbstverteidigungsreferent Frank Lambrecht hatte

schließlich noch ein Übungsprogramm mit waffenlosen Angriffen mit unterschiedlichen Hebeln dabei.



Fallschule und Bodentechniken...

Zum Abschluss der Sommerschule wurde Alexandra Baur für ihre 10. Teilnahme an der Sommerschule geehrt. Auch schon häufig dabei war der Barsinghäuser Karl-Heinz Hoppe, diesmal als ältester Teilnehmer. Zusammen mit Udo Möbus werden beide zahlreiche Techniken, die während der Sommerschule geübt wurden, demnächst auch ins reguläre Training beim TSV Barsinghausen einbauen.



Die Sommerschuleteilnehmer aus Barsinghausen (v.l.n.r.): Alexandra Baur, Karl-Heinz Hoppe und Udo Möbus.



Impressionen von der Sommerschule

Fotos: Udo Möbus