

Judo-Lehrgang beim SV 1860 Minden

Am Wochenende richtete die Judoabteilung des SV 1860 Minden einen Lehrgang für den Judonachwuchs aus.

Für diesen Lehrgang konnte Peter Frese, Vorstand der Trainerakademie Köln und Präsident des Deutschen Judo-Bundes (DJB), gewonnen werden. Frese ist zudem noch Mitglied im Präsidialausschuss des DOSB (Deutsche Olympische Sportbund).

An dem Lehrgang, der speziell für den Nachwuchs ausgeschrieben war, nahmen ca. 50 Kinder im Alter zwischen 8 bis 14 Jahren teil. Besondere Vorkenntnisse waren nicht erforderlich und auch nicht Voraussetzung.

In zwei Einheiten von je zwei Stunden begeisterte er die Teilnehmer mit einem Aufwärmprogramm und einem Repertoire von Wurftechniken.

Frese führte die Kinder mit einem spielerischen Programm an diverse Judotechniken heran. Dabei kamen auch Erklärungen zu den Judowerten, wie Wertschätzung, Respekt und Ernsthaftigkeit nicht zu kurz.

Nach einem schweißtreibenden Aufwärmprogramm, bei dem alle Kinder sichtlich Spaß hatten, wurden Grundlagen trainiert. Die Jüngeren wurden an eine wettkampfmäßige Hüfttechnik herangeführt. Die „älteren“ Judokas trainierten intensiv eine Fußtechnik.

Der letzte Teil bestand aus einem Intervalltraining, bei dem einige Teilnehmer an ihre Leistungsgrenze herangeführt wurden.

Erschöpft, aber sichtlich zufrieden, wurde die Trainingseinheit beendet.



Rechts im Bild Peter Frese



Koordinationsübung