



### Bilder gib´s im Archiv zu sehen

Am 7.11. fand das zweite Eltern-Kind-Training der Judoabteilung statt. Trotz des ungünstigen Termins (Ende der Herbstferien) fanden sich am Samstagvormittag 12 Mütter bzw. Väter ein, um aktiv mit ihren Kindern Judo zu Trainieren.

Nach den klassischen Aufwärmspielen (Laufen, Staffellauf mit Fallschule und Fangspielen) fanden die ersten Judo-spezifischen Übungen statt. Zuerst über die rechte Schulter auf die linke Schulter und auf den Bauch rollen. Bei diesen koordinativen Übungen stellten sich die Kinder z.T. erfolgreicher an als ihre Eltern. Bei der ersten Partner-Übung durften die Kinder dann mit Hilfe des gefangenen Arms die Eltern über sich in einen Haltegriff befördern (Yoko-shio-Gatame). Zugegebenermaßen war die Übung auf Grund unterschiedlicher Gewichtsklassen nicht immer einfach, doch das entscheidende Prinzip wurde von allen schnell erkannt. Anschließend durften dann die Kinder "Flieger spielen" wobei dies nur eine Vorübung war, um wieder einen Umdreher in Yoko-shio-gatame zu machen.

Zwischen drin war es wieder mal Zeit für ein paar Spiele zum Auflockern oder um das Gleichgewicht zu fördern. Viel Spaß hatten alle beim "Matten schubsen" (Weichboden-Matte nur durch das drauf springen quer durch die Halle befördern), wobei die Eltern hier einen klaren Gewichtsvorteil hatten und das Spiel für sich entschieden haben. Zum Ausgleich durften dann die Kinder an den Tauen schaukeln und sich auf die Weichbodenmatten fallen lassen.

Im zweiten Trainingsteil wurde dann ein Fussfeger (De-ashi-barai) spielerisch geübt. An Schluss fand noch mal ein Spiel Kinder gegen Eltern statt (als sitzende Kette [Vordermann hält Hintermann an den Fußfesseln fest] durch die Halle bewegen), dass diesmal die Kinder gewannen (OK, die Eltern hatten leicht erschwerte Bedingungen).

Es hat allen ersichtlich wieder viel Spaß gemacht und da das Angebot gut angenommen wurde, werden wir es im nächsten Jahr wiederholen. Dazu sind jetzt schon alle recht herzlich eingeladen.

Am nächsten Freitag(13.11.) startet dann ein neuer Anfängerkurs für Erwachsene in der gleichen Halle (Turnraum Stadthalle -Hintereingang-) von 20:15 - 21:45 Uhr. Kommt vorbei, alle die Lust an der Bewegung haben oder den Sport für sich wiederentdecken wollen sind herzlich eingeladen es in lockerer Trainingsatmosphäre einfach mal auszuprobieren.