

## Ostercamp 2022

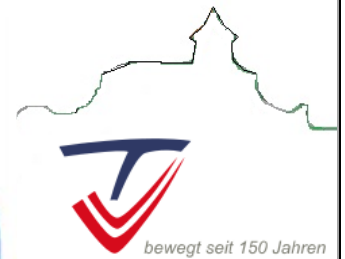
Nach zwei Jahren Pandemie-Pause fand dieses Jahr wieder das Oster-Sport-camp der Stadt Vaihingen statt. Wie in den letzten Jahren war auch diesmal die Judoabteilung mit dabei. Mit 60 Kindern zwischen sechs und zehn Jahren war es wie immer ausgebucht. An drei Tagen wurden die Kinder von 09:00 bis 15:00 betreut und konnten in Gruppen à 20 Kinder verschiedenen Sportarten kennenlernen. Zuerst stand ein kurzes, gemeinsames Aufwärmen auf dem Programm und dann ging es in den Gruppen weiter.

Den Anfang machen dabei immer ein paar Laufspiele, bei denen den Kindern an den Körperkontakt gewöhnt werden. Anschließend kam die Aufgabe eine „Bank“ umzudrehen, woraus sich schnell die erste Judotechnik, der Haltegriff Mune-gatame entwickelte.



Danach ging es daran, den ersten Wurf vorzubereiten. Zuerst mussten die Kinder lernen, wie sie richtig fallen sollen. Dafür eignen sich Spiele wie Teppichrollen und Hahnenkampf mit umschubsen.





Jetzt war der erste Wurf dran. Mit viel Eifer waren die Kinder dabei, den O-goshi zu lernen.



Ziemlich schnell waren die ca. 75 min rum. Alle hatten viel Spaß dabei und hoffentlich schaut der eine oder die andere nach den Ferien bei uns im Training vorbei.

