



TV 1881 ALTDORF E.V.
JUDO UND JU-JUTSU ABTEILUNG
BUDO-ALTDORF.DE



1. Mottotraining fand großen Anklang

Die Judo- und Ju-Jutsuabteilung hat sich für das Mittwochstraining um halb sieben etwas ganz neues einfallen lassen:

Ab sofort gilt für jeweils 4 Wochen immer ein Trainingsmotto, das als Ergänzungstraining zum Judo bzw. Ju-Jutsu angedacht ist.

Das Besondere ist daran, dass dieses Training alle Mitglieder der Judo und Ju-Jutsu Abteilung zwischen 10 und 99 Jahren gemeinsam anspricht und ohne den sonst erforderlichen Judogi durchgeführt wird.

Am Mittwoch, dem 04.11. fand dann die erste von insgesamt 4 Trainingseinheiten mit dem Motto „Turnen“ statt. Angeleitet wurden wir von Konstantin Winter, Träger des 1. Dan Judo, Inhaber des Trainer-C-Scheins Turnen und Mitglied in Judo- und Turnmannschaften, sowie seiner Partnerin Sabrina.

Nach dem Aufwärmen, Dehnen und Kräftigungsübungen ging es mit Turnbasics, wie rollen, Rad schlagen, Strecksprung weiter. Das war den meisten aus dem Judotraining bekannt – allerdings legte Konstantin wesentlich mehr Wert auf die Ausführung, als das im „normalen“ Aufwärmprogramm der Fall ist. Wir merkten, dass „Rad“ eben nicht gleich „Rad“ ist und es einen großen Unterschied macht, ob man die Zehen streckt oder nicht.

Beim Handstand bekamen wir wertvolle Tipps, um nicht gleich wieder umzufallen und um unsere Technik zu verbessern. Schwieriger wurde es dann, als Kombinationen an der Reihe waren: Handstand mit abrollen mit anschließender ganzen Drehung, Strecksprung mit Knien zur Brust und rechtzeitig wieder öffnen, um stehen zu können... Das ordentlich auszuführen war gar nicht so einfach!

Zum Abschluss durften wir uns noch partnerweise bei einer Massage entspannen.

Motiviert und gut gelaunt waren alle Teilnehmer bei diesem kurzweiligen Training, das nach eineinhalb Stunden viel zu schnell vorüber war. Man darf auf die kommenden Einheiten gespannt sein – wer weiß, was Konstantin und Sabrina uns alles noch beibringen!



TV 1881 ALTDORF E.V.
JUDO UND JU-JUTSU ABTEILUNG
BUDO-ALTDORF.DE





TV 1881 ALTDORF E.V.
JUDO UND JU-JUTSU ABTEILUNG
BUDO-ALTDORF.DE







TV 1881 ALTDORF E.V.
JUDO UND JU-JUTSU ABTEILUNG
BUDO-ALTDORF.DE

