

Schwitzen bei den Bulls in Arzbach



Judo-Tageslehrgang in Wackersberg-Arzbach

Am Samstag, den 25.5.2019 gab es wieder einen Tageslehrgang der Altersklasse U11, U15 und U18 in Arzbach. Auch diesmal sollte der Judo-Lehrgang für die Jungs und Mädchen gemeinsam stattfinden.

Mit knapp 20 Teilnehmern zwar nur dünn besucht, hatten die die sich motivieren konnten einen riesen Spaß.



Unter der Leitung der bestens gelaunten und top vorbereiteten Coaches Messelberger Daniel und Buendowski Robert starteten die Oberbayerischen Judoka in einen kurzweiligen und lehrreichen Judotag. Nachdem man zum Aufwärmen die Fortbewegung der kompletten afrikanischen Tierwelt nachgestellt hatte, was besonders amüsant war wenn Daniel die Gazelle macht, ging man auch direkt ins Judotechnische über.

Neben methodischen Schritten verschiedener Varianten des Schulterwurfs „Seoi Nage“ der „Te-waza Gruppe“ war auch Zeit für Taktische Wettkampfgestaltung

Mit ausreichend Übungskämpfen (Randoris) wurden die Teilnehmer am Vormittag auf „Betriebstemperatur“ gehalten.



...traditionell legen die Bulls auch auf zünftiges Mittagessen mit Grillfleisch, Wienern Kaffe und Kuchen zum Selbstkostenpreis großen Wert, und so feierte mancher die 1stündige Verdauungspause.



Danach starteten die Trainer den Nachmittag wieder mit gemeinsamem Techniktraining. Bodentechniken wie „Übergang Stand-Boden“ und einige Randoris holten letztlich alle Judokas aus ihrer Komfortzone.



Ein wunderschöner Lehrgang endete mit dem Abgrüßen und der Verabschiedung durch Judo-Arzbach Manager Hanus Klaus.

Text & Bilder:

Klaus Hanus