Trainingscamp in Luxemburg

In müde Gesichter von Eltern konnte man schauen, als diese am frühen Morgen des 1. November auf dem Parkplatz an der Weseler Straße erschienen. Eigentlich hätten sie am Allerheiligen-Feiertag ausschlafen können, aber sie wollten ihre Kinder auf den Weg nach Luxemburg bringen. Die Judoka der JG Münster, des TV Friesen Telgte und des TV Wolbeck trafen sich nämlich dort, um dem JC Befort, der in den Osterferien in Münster zu Gast war, einen Rückbesuch abzustatten. Im Rahmen der 2012 neu ins Leben gerufenen Kooperation sollte erneut ein 4-tägiger Lehrgang stattfinden. Gut gelaunt hingegen erschienen die Trainer Svenja Reißberg und Florian Buschhorn, die das Trainingscamp betreuen sollten; Kai Strietzel konnte dieses Mal leider nicht dabei sein. Aber in den Augen der Kinder war keine Müdigkeit zu entdecken, dafür stand ihnen allerdings die Neugier ins Gesicht geschrieben, in spannender Erwartung, wie es denn in Luxemburg wohl werden würde. Nach dem alle Teilnehmer da waren, wurden 19 Kinder und dementsprechendes Gepäck auf zwei Bullis und einen PKW verteilt. Um 9 Uhr ging es dann endlich los.

Die Fahrt verlief an dem Feiertag reibungslos, sodass die Münsteraner sogar eine halbe Stunde vor geplanter Ankunft in Beaufort eintrafen und von der Trainerin des JC Befort, Katrin Reißberg, in Empfang genommen wurden. Während die münsteraner Kinder den Kummelsbau, eine von drei verschiedenen Lehrgangsgebäuden, erkundeten, fuhren die Trainer das Gepäck zur nahegelegenen Halle, in der die nächsten vier Tage geschlafen und trainiert werden sollte. Kurz darauf trafen auch die beauforter Judoka ein und es wurde eine erste kleine Stärkung im Kummelsbau zu sich genommen. Beim Essen stellte Katrin Reißberg das Trainerteam um Svenja Reißberg, Florian Buschhorn und Andy Bissen (unterstützende Kraft aus Beaufort) vor und eröffnete den zweiten Kooperationslehrgang.

Nach dem Mittagessen wurde der Fußweg von fünf Minuten zur Sporthalle beschritten und alle Kinder schlugen hier ihr Lager für die nächsten drei Nächte und vier Tage auf, bevor Florian nun den Lehrgang auch sportlich mit der ersten Judo-Einheit einleitete. Auf dem Plan stand eine Bodeneinheit in der sowohl Bodenrandori sowie Juji-gatame und Sankaku durchgeführt wurde. Im Anschluss konnten dann auch zum ersten Mal die Duschen der Halle getestet werden, bevor es zum Abendessen wieder zurück in den Kummelsbau ging. Das Training für diesen Tag war jedoch noch nicht vorbei. Am Abend folgte, ebenfalls unter der Leitung von Florian, eine einstündige Ausdauer-Einheit. Hier durchschritten die Kinder in Kleingruppen verschiedenen Stationen, an denen unterschiedliche Ausdauerleistungen wie Sprints, Seilchenspringen oder Bocksprünge erbracht werden mussten. Danach hatten die Kinder noch eine knappe Stunde freie Zeit, um sich zu unterhalten, zu toben oder zu chillen, bevor die Nachtruhe um 22:00 Uhr begann.

Um kurz vor sieben wurden die wenigen freiwilligen und ein paar von den Trainern verpflichteten Athleten am nächsten Tag zum Frühsport von Svenja geweckt. Hier hieß es leistungs- und altersklassendifferenziert eine vorgegebene Anzahl von Runden um die Halle zu laufen. Da nur eine Seite der Halle von Svenja beobachtet werden konnte, nutzte der ein oder andere die verborgene Seite zur Erholung, trotzdem hatten am Ende fast alle ihre Anzahl an Runden geschafft. Nun hieß es frühstücken, Halle aufräumen und in Judoklamotten schlüpfen, bevor der Gasttrainer **Wolfgang Amoussou** eintraf. Wolfgang Amoussou ist ehemaliger Landestrainer der weiblichen U20 aus NRW, mehrfacher deutscher und französischer Meister und ist derzeit Nationaltrainer in Luxemburg. Durch die freundschaftliche Verbindung zwischen Katrin und Wolfgang kam ein Treffen mit ihm zustande. Zwei Einheiten leitete er an dem zweiten Tag des Lehrgangs. In seiner ersten Einheit am Vormittag wurde im Stand trainiert. Im Mittelpunkt stand die Technik Morote-seoi-nage. Hierzu wurden verschiedene Eingänge, der Wurf an sich und Kombinationen trainiert. Abgeschlossen wurde die Einheit durch Randoris, in denen Geübtes angewendet werden sollte und kurzes Ausdehnen im Anschluss. Nach dem Mittagessen im Kummelsbau lehrte Wolfgang Amoussou den Lehrgangsteilnehmern einen Umdreher im Boden, der den meisten bisher unbekannt war. Dieser Umdreher nennt sich Akimoto-Umdreher, weil der Japaner Hiroyuki Akimoto diese Technik gegen die Bank sehr erfolgreich auf höchsten Ebenen angewendet hat. Auch diese zweite Einheit wurde durch Randoris und Dehnung beendet.

Als Überraschung blieb Wolfgang Amoussou nach seinen Einheiten auch abends noch zu unserer Show auf der Suche nach dem „Supertalent des Kooperationslehrgangs“. Hier spielte er den Bruce Darnell in der Jury. Mal blieb er etwas ernster, mal brachte er die Athleten auch mit einem gespielten Heulanfall ganz à la Bruce zum Lachen.

Bei der Talentshow wurden die Athleten in 5er bzw. 6er Gruppen eingeteilt, die dann einen Zettel zogen auf dem ihr Talent stand, was sie darstellen mussten. So präsentierten die Kinder unter der Moderation von Svenja neu erfundene Raplieder, Chorgesang, Theaterstücke, Akrobatikfiguren, Playbackvorführungen und Tanzeinlagen. Ihre Talente wurden dann von der vierköpfigen Jury um Bruce Darnell (Wolfgang), Thomas

Gottschalk (Andy), Sylvie van der Vaart (Katrin) und Dieter Bohlen (Florian) bewertet und am Ende stand der Sieger fest. Mit einer unterhaltenden Akrobatikshow von der Gruppe: Justus Dalla Riva, Daniel May, Johannes Schnittler, Marius Martin, Pit Wietor und Nettuno Nadalini ergatterte das

Team den ersten Platz und sicherte sich somit die Siegerprämie von Snickers und vielen Gummibärchen. Die Nachtruhe um 22:00 Uhr wurde in dieser Nacht von den meisten Athleten deutlich ernster genommen, da viele doch gemerkt hatten, dass das Trainieren, wenn man nicht genug schläft, noch deutlich anstrengender ist.

Am dritten Tag des Kooperationslehrgangs folgte mit Frühsport, Thera-Band-Einheit, Randori-Einheit und zwei Judoeinheiten wohl der vollste und anstrengendste Trainingstag. Morgens pünktlich um 7:00 Uhr

weckte Katrin lautstark die gesamte Sippe. Mit den wenig freiwilligen und teilweise verpflichteten Frühsportlern joggte Katrin die paar hundert Meter bis zum heimischen Dojo. Dort wurden dann ein paar Kraft- und Ausdauerübungen durchgeführt, bevor es wieder zurück zur Halle und von dort zum Frühstücken ging. Mit einer kleinen zeitlichen Verspätung startete um kurz nach 10:00 Uhr die Theraband-Einheit mit Svenja. Hier sollten die Athleten abwechselnd mit dem Theraband Uchi-komis machen, wobei das Theraband um Ukes Rücken gelegt war. Beide Partner bewegen sich dabei durchgehend auf der Matte, während Tori versucht, aus unterschiedlichen Bewegungen und Spannungszuständen des Bandes verschiedene Wurf-Uchi-komis durchzuführen. Daraufhin folgt eine kurze Pause, bevor die 120minütige Randori-Einheit begann. Das Trainerteam um Katrin, Svenja und Florian erwärmten die Kinder gemeinsam und teilte zwei Randori-Gruppen ein. Die leichteren und jüngeren Kinder wechselten sich mit den schwereren und älteren Athleten ab. Sehr zur Freude der Trainer hielten fast alle Kinder die Einheit komplett durch und gingen an ihre Grenzen. Einige wenige haben sogar sowohl bei den Leichteren als auch bei den Schwereren mitgekämpft.

Mit Spaghetti Bolognese wurde beim Mittagsessen Kraft für den Judonachmittag getankt. Hier stand zuerst

eine Einheit mit Svenja auf dem Plan. Ko-uchi-gari war der Schwerpunkt dieser Einheit. Hierbei ging es vordergründig um das Stellen des Partners und später wurde der Wurf auch ein paar Mal durchgeworfen. In der zweiten Judoeinheit bei Katrin ging es technisch um dem Tai-otoshi. Dieser wurde geworfen, vorbereitet und am Ende auch noch mit der vorher trainierten Technik Ko-uchi-gari kombiniert. Insgesamt waren die beiden Einheiten am Nachmittag von niedriger Intensität, da ja schon ein Belastungshoch am Vormittag hinter den Kindern lag. So handelte es sich hier ausschließlich um Technikerwerbstraining.

Nach dem Abendessen wurde ein kleines Fußballturnier durchgeführt. Das Siegerteam trat im Anschluss noch gegen die Trainer Florian, Andy, Katrin und Svenja an. Aufgrund mangelnder Torwart-Erfahrung von Katrin konnte das Trainerteam nicht zu Null spielen, holte sich aber dennoch sicher den Sieg und entkam somit dem Ehreverlust knapp.

Die Nachtruhe wurde an diesem Abend auf 23:00 Uhr festgelegt. Am nächsten Tag war ja nur noch ein kleines Programm geplant, denn die Rückreise stand an. Man musste also die wenige verbleibende Zeit noch voll ausnutzen. Mit Musik im Hintergrund tobten die Lehrgangsteilnehmer bis zur letzten Minute herum, bevor sie sich in den Schlafsack verkrochen um so zu tun, als würden sie schlafen.

Am letzten Tag war Florian für den Frühsport verantwortlich. Mit einigen wenigen Athleten wurde zum Aufwachen ein Treppenlauf durchlaufen und im Anschluss das Frühstück zu sich genommen. Eine Einheit war für den letzten Vormittag noch geplant. Katrin machte eine Koordination-Kraft-Einheit, bei der fleißig geturnt und gekräftigt wurde. Als letzte Aktion des Lehrgangs wurde ein Lied abgespielt und die Aufgabenstellung gegeben „5 Minuten tanzen bitte“. Die gesamte Truppe tanzte. Plötzlich standen sogar alle in einer Reihe und machten eine Gesamtchoreographie.

In der kurzen Endbesprechung aller Judoka Marek Beck (TV Friesen Telgte) des geamten Kooperationslehrgangs“ Kurz darauf wurde es hektisch. Taschen Verabschiedung innerhalb der nächsten dem Münsterland wieder in den Autos rundrum glücklich um 16 Uhr von ihren

Trainer und aller Teilnehmer wurden die beiden und Chris Reding (JC Befort) als „Fleißigste Judoka ausgezeichnet und bekamen dafür eine Urkunde. in den Autos verstauen, Matten abbauen und 30 Minuten. Und schon saßen alle Besucher aus auf dem Weg nach Hause, wo dann alle müde aber Eltern in Empfang genommen wurden.

Auch der Rückbesuch des Kooperationslehrgangs war ein voller Erfolg. Die Trainer und Athleten waren mit dem verlängerten Wochenende durchaus zufrieden und freuen sich allesamt schon auf die Osterferien, wenn die Beauforter uns Münsteraner wieder besuchen.

Weitere Eindrücke aus Luxemburg

Sara Grenzer
Gaston Bronstering
Ole Senkler

Marek Beck - Famke Jordt
Krystian & Synthia Osko
Johannes Schnittler
Juliana Schulte

Jan Bergmann - Justus Dalla Riva
Benedikt Feldhaus - Tino Godehardt
Lena Herz - Finn Krämer - Marius Martin
Daniel May - Lamido Sow – Fabian Thompson

Charel Brebsom - Anetka & Klarka Mosr - Nettuno Nadalini
Kevin & Roland Polzer - Chris Reding - Gilles & Laura Sauber
Liz Scholl - Jhang Scholtes - Carla Tavares
Joy Thielen - Jo Weber - Lara Weber - Pitt Wietor