

## Full House bei der vierten Auflage des Kooperationslehrgangs

Zur vierten Auflage des Kooperationslehrgangs zwischen den Münsteraner Vereinen **JG Münster**, **TV Friesen Telgte** und **TV Wolbeck** und den luxemburgischen Vereinen **JC Befort** und **JC Echternach** waren insgesamt 52 Kinder angemeldet, was damit eine Rekordteilnahme darstellte. Aus Münster und Umgebung brachen alleine 24 Judoka im Alter von neun bis 15 Jahren am 28. Oktober um 9:00 Uhr in der Frühe mit den drei betreuenden Trainern Kai Stietzel, Florian Buschhorn und Svenja Reißberg auf. Auf der Fahrt verfuhr und verlor sich zwar die Hälfte der Fünf-Fahrzeug-Kolonne, die aus drei Bullis und zwei PKW bestand, aber am Ende kamen alle Athleten und Trainer mit kleiner Verspätung im luxemburgischen Beaufort an.



Empfangen wurden wir von Katrin Reißberg, die Trainerin der beiden luxemburgischen Partnervereine ist. Zum Lehrgangsstart gab es im 'Kummelsbau', in dem sowohl der Speisesaal wie auch die Schlafstätte war, eine kleine Stärkung und das Lager wurde aufgeschlagen, bevor wir uns zur ersten Judoeinheit auf den 5-minütigen Weg zur Sporthalle machten.

Nachdem die Halle fast komplett mit Judomatten ausgelegt wurde, startete die erste Judoeinheit unter der Leitung von Kai und Katrin. Zuerst wurde bei Katrin der Akimoto-Umdreher im Boden durchgenommen, was für einige eine Wiederholung und Festigung und für andere eine neue Einführung in die Technik bedeutete. Der zweite Teil der Einheit fand anschließend im Stand mit Kai statt, bei dem eine Variante des Seoi-nage (Eri-Seoi-Nage) trainiert wurde. Abgeschlossen wurde die dreistündige Trainingseinheit mit Übungskämpfen, um zu testen, ob gerade trainierte Techniken schon angewendet werden konnten.



Nach dem Abendessen ging es zum Kraftzirkel noch einmal in die Judohalle. Unter der Leitung von Svenja wurde überwiegend in Partnerarbeit an der Stärkung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur gearbeitet. Sie hatte sich mächtig viel Übungen ausgedacht, sodass es auch nicht langweilig wurde.



Zum Ende der Einheit ließ Kai das Training durch kleinere Spielchen ausklingen.

Nun dachten die Trainer doch tatsächlich, dass die Athleten durch 4,5 Stunden Sport und langer Anreise so müde seien wie sie selber und schnell einschlafen würden. Falsch gedacht! Zuerst musste der ein oder andere zum Strafpumpen antreten. Getoppt wurde das noch durch ein Handyklingeln um etwa 23:00 Uhr. Nachdem dem Verursacher der Unruhe eine Minute Zeit gegeben wurde, sich zu melden, aber nichts geschah, mussten alle Kinder nochmal aus ihren Betten kriechen und gemeinsam im 90° Winkel an der Wand sitzen, mit kleineren Liegestütz-Unterbrechungen. Leider konnte der Übeltäter auch später nicht überführt werden. Damit wurden am folgenden Morgen alle Handys eingesammelt und ein Handyverbot für die kommenden Lehrgänge schon mal angekündigt. An dieser Stelle sei gesagt, dass es für weniger schlimm befunden wurde, dass mitten in der Nacht ein Handy klingelte, sondern mehr, dass derjenige/diejenige nicht zugab, dass es seins/ihrs war! Doch obwohl dieser Vorfall kurz für leichte Verärgerung sorgte, so war doch die Stimmung während des gesamten Camps durchgängig gut. Sowohl bei den sportlichen Aktivitäten, als auch während der Freizeit.



„Bandenfoto an der Eisbahn“



„Chillen auf der Schlafstätte“

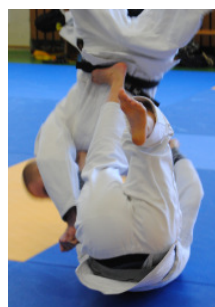


„Coole Posen im Programm“

Der Plan vom verspäteten und reduzierten Frühsport aufgrund der verkürzten Schlafzeit wurde dann von den übermotivierten Athleten auf den Kopf gestellt, die die Trainer schon um 5:00 Uhr morgens durch Gesang und Gegröle ihre Lust auf langen anstrengenden Frühsport signalisierten. So kam es, dass Katrin und Svenja mit mehr als 50% der Judoka zum einstündigen Ausdauer- und Sprintsport in die Turnhalle aufbrachen, bevor im Anschluss das Frühstück genossen wurde.



Eine Neuheit und auch ein Highlight des Lehrgangs war das Schlittschuhlaufen, was für den zweiten Tag angesetzt war. Zusammen marschierten alle Trainer und Kinder vormittags zur nahegelegenen Open-Air Eisanlage. Diese war extra nur für die Judogruppe gebucht. Hier konnten alle Kinder (und Trainer) zwei Stunden lang frei nach Belieben Schlittschuhlaufen, einige Kunststücke ausprobieren oder das Fallen auf glattem und hartem Untergrund trainieren.



Nach dem Mittagessen und einer Pause begab man sich wieder in die Judohalle, wo es dann deutlich wärmer war als auf der Eispiste. Drei Stunden Training standen nun an, wobei zuerst bei Svenja Tomoenage und im Anschluss bei Kai Sankaku gegen die Beine geübt wurde. Als alle die Techniken verinnerlicht hatten, wurde auch dieser Judoblock mit einigen Randoris beendet, so dass man am Ende hungrig in den Kummelsbau ging, um sich dort beim Abendbrot zu stärken.



Am Abend war noch eine Stunde Judo in der Halle geplant, welche allerdings überwiegend freiwillig war. Es sollte am individuellen Kampfkonzzept gearbeitet werden. Mit 14 leistungswilligen Athleten wurden unter der Leitung von Katrin ca. 200 Uchi-komis und etwa 100 Würfe durchgeführt. Großen Respekt an die mehr oder weniger freiwilligen Judoka. Diese gute Stunde Judo hat den Trainern sehr viel Spaß gemacht, da alle motiviert und fleißig trainierten. Zudem waren die vergangenen 30 Stunden sportlich schon sehr anstrengend und auch die Nacht recht kurz, umso beeindruckter war das Team von der Leistung der Athleten. Aus Münster nahmen an dem IKKZ-Training Justus Dalla Riva, Marek Beck, Lena Herz, Gaston Bronstering, Fabian Thompson und Benedikt Feldhaus teil. Die zweite Nacht war dann auch erwartungsgemäß ruhiger.

Zum Frühsport am Mittwochmorgen mit Kai und Florian erschienen fünf motivierte Athleten. Es wurden Turn- und Kraftübungen auf der Matte angeboten. Später hatten die Lehrgangsteilnehmer wie schon im Vorjahr den Top-Judoka (mehrfacher deutscher und französischer Meister) und luxemburgischen Nationaltrainer **Wolfgang Amoussou** zu Besuch. In seiner ersten Einheit am Vormittag standen Bodentechniken im Vordergrund. Hier wurde gegen die Bank die „Reiter-Technik“ bei verschiedenen Verhaltensweisen Ukes trainiert. Diese Technik ist bei uns in der U12







und der U15 verboten (ein Angriff wird nicht bestraft, aber sofort unterbrochen), da die Halswirbelsäule gefährdet wird. Jedoch schadet es nicht, technisch schon einmal damit konfrontiert zu werden, da dies eine gute Angriffstechnik ab der U18 darstellt. Im zweiten Judoblock am Nachmittag wurden im Stand viele Wurfvarianten gegen die gegengleiche Auslage trainiert, bevor das Training ebenfalls mit Randori beendet wurde. Die Münsteraner sind immer dankbar für die interessanten Ausführungen von Wolfgang und konnten wieder viel Neues davon mitnehmen.

Nach dem Abendessen ging es am letzten Abend darum, das „Beste Team des Kooperationslehrgangs“ zu finden. Die Athleten waren aufgefordert, sich mit einem Partner zusammenzuschließen und die Namen der Teampartner in einen Behälter zu werfen. Dies war freiwillig. Fünf Pärchen wurden dann zu Beginn des 'Wettkampfes' ausgelost. Die gelosten Pärchen um Lena & Anettka, Fabian & Kevin, Gilles & Rol, Lamido & Lion-Ardo und Marek & Erik traten dann in verschiedenen Kategorien an, um zu zeigen, wie gut sie miteinander kooperieren können.



Hierbei musste als erstes ein Parcours blind nur durch verbale Anweisung des Partners durchquert werden. Dann mussten gemeinsam ein



Würfelturm gestapelt und Plastikflaschen gekegelt werden. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, hatten die Trainer sich viel Gemeinheiten ausgedacht. Zum Beispiel mussten vom Partner geworfene Papierkügelchen mit einem Behälter und Schokonüsse

mit dem Mund aufgefangen werden. Als Krönung mussten dem Partner vorgegebene pantomimische Begriffe vorgespielt werden, die dann von ihm zu erraten waren. Praktischerweise gibt es im Kummelsbau eine schöne Bühne, die für die Vorführungen optimal genutzt werden konnte. Alle Teams erhielten viel Applaus und trugen also zur



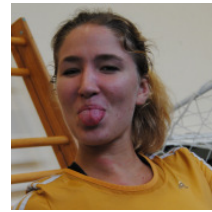
Luxemburg erhielten in den Zähler und waren am Ende die strahlenden Sieger.



Unterhaltung des Publikums und Erheiterung der Trainer bei. Am Ende stand das beste Team fest. **Gilles und Rol Polzer** aus meisten Spielen am meisten mit einem 5-Punkte-Vorsprung

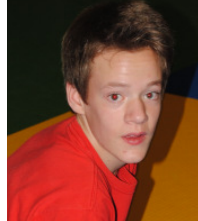


Nach der letzten Nacht traten am Abfahrtsmorgen wieder deutlich mehr Athleten zum Frühsport, diesmal zum Treppenlaufen mit Katrin und Kai, an. Im Anschluss wurde gefrühstückt und die Sachen größtenteils zusammengepackt, bevor es noch für eine gute Stunde mit Florian auf die Judomatte ging. Hier wurde geturnt und nochmal ein wenig gekräftigt, bevor am Ende eine



Entspannungsphase mit Massage folgte. Es sei auch erwähnt, dass nicht nur nonstop Sport gemacht wurde, sondern es beim Lehrgang auch immer Zeit zum Rumlödeln und Quatschmachen gab.

Vor dem Abbau der Matten und dem noch eine Feedback-Runde abgehalten Lehrgangs bestimmt. Aus Luxemburg Titul und aus Münster **Benedikt Feldhaus**. gesamten vier Tage Durchhaltevermögen, Fleiß und haben sich somit diese



Reinigen der Halle wurde abschließend und der fleißigste Judoka des erhielt **Chris Reding** erneut diesen Beide Athleten zeigten über die Motivation und ausgesprochen viel Auszeichnung mehr als verdient.

Überpünktlich um 12:45 Uhr reisten die Münsteraner aus Beaufort ab, gerieten aber in einige Staus, ungeschickte Umleitungen und dichten Verkehr, sodass die Ankunft in Münster am Abend des 31. Oktobers leider erst verspätet gegen 19:45 Uhr stattfand.

Insgesamt war auch der vierte Teil des Kooperationslehrgangs wieder eine gute Sache. Es gab zwar kleinere Zwischenfälle mit Auseinandersetzungen zwischen den Athleten, Tränen wegen Heimweh oder kleineren Verletzungen, aber am Ende kamen alle müde jedoch gesund in Münster wieder an. Das Feedback der Athleten war überwiegend sehr positiv und auch wir Trainer hatten viel Spaß in den vier Tagen! Höchstwahrscheinlich wird der Lehrgang ab 2014 nur noch einmal jährlich stattfinden, dann eventuell aber 1-2 Tage länger. Mit Sicherheit findet der nächste Besuch der Luxemburger wieder in den Osterferien (voraussichtlich erste Ferienwoche) statt.

An dieser Stelle wollen wir ein riesiges Dankeschön an Katrin Reißberg senden, die uns Münsteraner gemeinsam mit ihrem Judoclub wieder herzlich begrüßte. Im Gegensatz zum dreiköpfigen Trainerteam in Münster steht Katrin in Luxemburg mit der Organisation im Vorfeld quasi alleine da. Ebenfalls möchten wir uns bei Andreas Godehardt bedanken, der uns als Fahrer für den dritten Bulli zur Verfügung stand.

## Das Trainerteam

*Marek Beck  
Gaston Bronstoring  
Justus Dalla Riva  
Benedikt Feldhaus  
Marc Fugmann  
Tino Godehardt  
Erik Hagedorn  
Lena Herz  
Lennart Hilger  
Finn Krämer  
Marius Martin  
Daniel May  
Johannes Schnittler  
Ole Senkler  
Lamido Sow  
Fabian Thompson  
Nick Woschow  
Marcel Abboud  
Krystian Osko  
Synthia Osko  
Juliana Schulte  
Lion-Ardo Sow  
Marei Thiele  
Rasmus Thiele*



*Tiziano Cassi  
Ivan Encarnacao Ferna  
Telmo Ferreira Pereira  
Tom Feyereisen  
Lynsay Francois  
Ben Kayser  
Jo Kayser  
Anina Mass  
David Mertz  
Anettka Mosr  
Klarka Mosr  
Chris Reding  
Gilles Sauber  
Laura Sauber  
Moris Scholl  
Carla Tavares  
Jo Weber  
Lara Weber  
Cheryl Weiland  
Duncan Bisset  
Frederic Da Costa  
Eugen Fischer  
Valentin Fischer  
Philippe Leitz  
Damiano Moroccuti  
Kevin Polzer  
Rol Polzer  
Robby Siebenbour*