

Kooperationslehrgang 2015 - auch die sechste Auflage ein Erfolg

Vom 07.04.2015 bis zum 11.04.2015 fand der sechste Durchlauf des Kooperationslehrgangs statt. Teilnehmende Vereine waren erneut die luxemburgischen Clubs JC Echternach und JC Beaufort wie auch der münsteraner Wettkampfbund, die Judogemeinschaft Münster. In diesem Jahr wurden die Münsteraner wieder von den Luxemburgern in Beaufort willkommen geheißen.

So brachen die Trainer Florian Buschhorn sowie Svenja und Jens Reißberg am 7. April mit 26 Kindern um 8.30 Uhr in Münster auf, um die Reise nach Luxemburg anzutreten. Im Gegensatz zu den Vorjahren fuhren wir in diesem Jahr gemeinsam in einem großen Reisebus. Somit konnten die Kinder sich schon auf die Stauzwischenfälle kommen wir zügig pünktlich zu 13.00 Uhr. Vor Ort luxemburgische Trainerteam um Katrin Philippe Maas sowie den 20 und schlugen im "Kummelsbau" unser auf. Bereits in den vergangenen Jahren dienten uns dort die Räumlichkeiten der Gemeinde als Unterkunft.



Luxemburg anzutreten. Im in diesem Jahr gemeinsam in konnten die Kinder sich schon auf Maßnahme einstimmen. Ohne durch und erreichten unser Ziel angekommen wurden wir durch das Reißberg, Andy Bissen und luxemburgische Athleten begrüßt Lager für die kommenden fünf Tage

Nachdem die Kinder sich untereinander begrüßt hatten und alle Matratzen aufgepumpt waren, wurde traditionell der erste Snack, bestehend aus Bockwürstchen im Brötchen, zu sich genommen, bevor auch schon der Gang zur Sportstätte ganz in der Nähe angetreten wurde. Der JC Beaufort baute im vergangenen Jahr einen Sportsaal (mit integriertem Dojo), in dem die Judoeinheiten stattfinden sollten. Zusätzlich zum neuen Sportsaal mietete der Verein auch die anliegende Sporthalle der Schule an, die uns ebenfalls zur Verfügung stand.

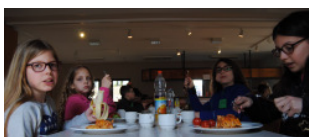
Nach kurzem Vertrautmachen mit der Sportstätte wurde die erste dreistündige Judo-Einheit absolviert. Unter der Leitung von Svenja ging es darum, Judotechniken im Stand aus verschiedenen Bewegungen durchzuführen, den Partner in Bewegung zu setzen und im Anschluss dieses im 90-minütigen Randori anzuwenden. Anschließend stand die Pflichtdusche an (vor der sich leider wieder einige Kinder drückten) und das Abendessen im Kummelsbau wurde eingenommen. Da wir Trainer um die hohe Anstrengung des folgenden Tages wussten,



ließen wir den Kindern den ersten Abend frei. Daher konnten sie sich somit nach eigenen Vorstellungen miteinander beschäftigen. Einige spielten Verstecken, andere lasen oder quatschten einfach nur, bevor um 22.00 Uhr die Nachtruhe eingeleitet wurde. In der ersten Nacht mussten lediglich drei Athleten, die andere vom Schlaf abhielten, aus den Betten geholt werden, um überschüssige Energie bei nächtlichem Liegestütz abzubauen. Ansonsten verlief alles ruhig.

Um 7.00 Uhr des ersten Morgen trafen sich 17 Athleten, teilweise verpflichtet, da sie Kaderathleten oder Übeltäter der Nacht waren, aber größtenteils freiwillig zum Frühsport mit den vier Männern des Trainerteams. Noch vor dem Frühstück betätigten sich alle sportlich beim Treppenlaufen. Während der eine Teil noch schlief und der andere Teil schon aktiv war, bereiteten die Reißberg-Schwester das Frühstück vor, auf welches sich im Anschluss gestürzt wurde.

Am Vormittag fand die zweite Judo-Einheit des Lehrgangs statt. Mit Katrin und Florian wurde grundsätzliches Bodenverhalten thematisiert. Neben der Wiederholung der Grundhaltetechniken wurde das Aussteigen nach Wurfangriffen geübt und das Training mit einer "Ippon-Change-Bodenrandori-Einheit" beendet.



Nun ging es zur Mittagskräftigung wieder zum Kummelsbau zurück. Nach der leckeren Lasagne blieb den Athleten noch ein wenig Zeit, um einem Freizeitvergnügen nachzugehen. Anschließend marschierte die Gruppe gemeinsam wieder zum Dojo über, um dort eine zu genießen und sich daraufhin durch ein Die Gruppe wurde in "leicht" und "schwer" gegen gewichtsnahen Gegnern behaupten konnten. Vier-Minute-Kämpfe absolviert. An dieser Stelle aussprechen. Zwar gab es kleinere Wehwechen ein Randori pausieren, doch im Allgemeinen aktiv und diszipliniert durch die zwei Stunden. Im dem Programm und das Abendbrot wurde im



Nun ging es zur Mittagskräftigung wieder zum Kummelsbau zurück. Nach der leckeren Lasagne blieb den Athleten noch ein wenig Zeit, um einem Freizeitvergnügen nachzugehen. Anschließend marschierte die Gruppe gemeinsam wieder zum Dojo über, um dort eine judospezifische Erwärmung mit Jens zweistündiges Randori zu kämpfen. eingeteilt, sodass die Athleten sich Am Ende hatte jeder Judoka zehn konnten wir Trainer ein großes Lob und der ein oder andere musste daher kämpfte sich der überwiegende Teil Anschluss stand wieder Duschen auf Kummelsbau serviert.



An diesem Abend wurde noch eine einstündige Kräfteinheit, geleitet vom gesamten Trainerteam, durchgeführt, bevor nun wirklich alle Kinder und Jugendliche auf ihre sportlichen Kosten gekommen waren und sich somit den Schlaf redlich verdient hatten. Die zweite Nacht verlief allgemein ruhig. So hatten sich die Athleten auch überwiegend beim Sport dermaßen verausgabt, dass sie die Schlafenszeit dankend annahmen.

Für den Donnerstagmorgen hatten die Trainer sich eine etwa 5 km lange Laufstrecke im Wald ausgesucht, welche die freiwilligen oder zum Morgensport verpflichteten Judoka gemeinsam mit den männlichen Trainern absolvierten. Die Trainer teilten die Gruppe sinnvoll auf, sodass nicht alle das gleiche Tempo laufen mussten. Durchgeschwitzt kamen Sportler und Trainer nach und nach wieder in der Unterkunft an und durften sich als Belohnung für die Sportbelastung zuerst am Frühstücksbuffet anstellen.

Anschließend ging es wieder zur nahegelegenen Judostätte, um eine zweistündige Technikeinheit durchzuführen. Unter der Leitung von Svenja wurde der Wurf Tomoe-nage thematisiert. Vom adäquaten Fallen bis zum kombinierten Werfen wurden verschiedenen Übungen durchgeführt und diese Einheit mit einer sehr kurzen Randorizeit abgeschlossen. Der Donnerstag sollte nämlich nicht rein dem Judo sport gewidmet werden, sondern zum Mittagessen wurde ein Grillplatz im Ort aufgesucht und in der Gruppe gemeinsam gegrillt.



Nach der Mittagsstärkung hielten wir uns im gesamten Team noch auf dem Grill- und Sportgelände auf. Die Trainer hatten sich dazu entschieden, den Kindern und Jugendlichen absoluten Freiraum in der Gestaltung des Nachmittags zu gewähren. Einige spielten Fangen, andere passten sich einen Ball zu oder hielten sich auf dem Spielplatz im Gespräch mit anderen auf und einige Sportler gestalten selbst ein kleines Fußballturnier.

Zum Ende des Nachmittags spielten dann noch die männlichen Trainer gegen eine Auswahl von Athleten Fußball. Die Trainer gewannen das spannende und teilweise umstrittene Spiel knapp, bevor die gesamte Gruppe sich wieder zur Unterkunft begab, um zu Abend zu essen.

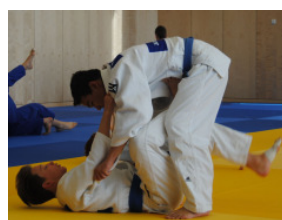


Der Abend konnte auch selbstbestimmt gestaltet werden. So boten Svenja und Katrin eine Judo-Einheit zum Trainieren des individuellen Kampfkonzepts an. Mit zwölf Athleten wurde eine gute Stunde intensiv gearbeitet, während die anderen in der Unterkunft einen freien Abend durchlebten. Nach dem Erholungs- und Freizeittag des Lehrgangs dachten die Trainer, dass es Probleme beim Zuruhefinden zur Nacht geben könnte. Die Befürchtungen stellten sich aber als unbegründet heraus. Ohne Vorfälle wurde der Tag friedlich beendet.

Der Frühsport am Freitagmorgen fand in der Judohalle mit Florian statt. Mit verschiedenen Bewegungs- und Kräftigungsaufgaben wurden die fleißigen Sportler in den Tag geleitet und bekamen zur Belohnung wieder zuerst Zugriff auf das Frühstücksbuffet.



Am Vormittag fand dann ein weiteres Judotraining mit Katrin statt. Sie knüpfte thematisch an die Tomoe-nage-Einheit des Vortages an. So wurden unterschiedliche Übergänge vom Stand zum Boden nach einem misslungenen Wurfangriff trainiert und auch hier zum Ende ein wenig im Boden gekämpft. Unten kann man schön die einzelnen Phasen eines missglückten Tomoe-nage mit anschließendem Übergang in den Bodenkampf sehen.





Nach dem Mittagessen ging es nachmittags noch ein letztes Mal zum Training in die Halle. Jens erwärmte die Athleten judospezifisch und bereitete sie somit auf die letzte Randori-Einheit des Lehrgangs vor. Wieder kämpfte jeder Sportler acht Randoris und powerte sich hier nochmal richtig aus. Anschließend wurde mit Andy noch eine knappe Stunde gespielt und die Sporteinheit somit entspannt ausgeleitet.

Nun war der Lehrgang schon fast wieder vorbei und traditionell wird immer am Abschlussabend ein spaßiges Programm gestaltet. So sollten die Athleten sich diese Mal in Gruppen zusammen eine Turn- und Tanzchoreographie zu einem Lied überlegen und diese vor der Gruppe präsentieren. Alle waren erstaunt über die kreativen Überlegungen, die teilweise sehr synchron und attraktiv dargeboten wurden. Auch die Trainer überlegten sich zum Einstieg einen kleinen Tanz und versuchten damit die Stimmung ein wenig aufzulockern. Für die kreativsten und am besten durchgeführten Choreographien wurde eine Siegerprämie



zum Vertilgen ausgehändigt. Nach den Vorführungen hatten die Teilnehmer nochmal ein wenig Zeit, um den letzten Abend frei zu gestalten und die Schlafenszeit wurde von 22.00 auf 23.00 Uhr verschoben. Während die älteren Athleten gerne bis Mitternacht Zeit gehabt hätten, waren die jüngeren Athleten mit der späten Stunde schon recht zufrieden und schlussendlich ließen sich alle auf eine ruhige Nacht ein und fielen in den verdienten Schlaf.

Am Samstagmorgen wurde zum letzten Mal des Lehrgangs welches dieses Mal mit Philippe in der Judohalle durchgeführt nur hart geackert, sondern auch ein wenig gespielt. Nach dem Kinder ihre Klamotten zusammen und wir gingen zur letzten rüber. Hier wurde noch ein letztes Mal mit Florian geturnt und Schluss eine Massage mit Svenja durchgeführt. Auch diese bereits Kooperationslehrgangstradition.

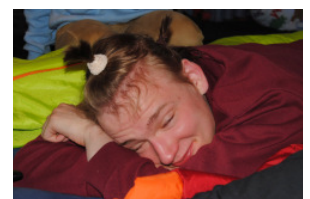


Frühspport angeboten wurde. Hier wurde nicht Frühstück räumten die Sportstunde in das Dojo gekräftigt und zum Abschlusseinheit hat

Bevor es um 13 Uhr wieder mit dem Bus gen Heimat ging, wurde noch ein Abschlussgespräch geführt, bei dem sich sowohl die Athleten als auch die Trainer über den Lehrgang austauschten. Es wurden Verbesserungsvorschläge genannt, jedoch auch sehr viel positive Kritik geäußert. Als fleißigste Teilnehmer des Lehrgangs wurden Gaston Bronstering aus Münster und Philippe Leitz aus Luxemburg gekürt. Sowohl die Trainer als auch die Athleten waren überwiegend mit dem Ablauf des Lehrgangs zufrieden und freuen sich auf das Jahr 2016 und die geplante 7. Auflage dieser tollen Maßnahme. Müde kam man dann gegen 18.00 Uhr in Münster an.



Als Fazit lässt sich abschließend sagen, dass auch die sechste Durchführung des Lehrgangs ein großer Erfolg war. Es gab keine schlimmen oder größeren Verletzungen und die Trainingseinheiten wurden überwiegend begeistert angenommen. Teilweise wurde ein sehr hohes Trainingspensum gefahren, was vor allem die jüngeren Athleten an die körperlichen Grenzen stoßen ließ, sie dies aber, mit kleinen Ausnahmen, diszipliniert meisterten. Auf der anderen Seite gab es aber auch viel freie Zeiten im Programm, damit gerade die Jüngsten erstens nicht überfordert wurden und zweitens auch nicht-anstrengende und spaßige Momente erleben konnten. Diese witzigen Momente waren zum Beispiel, sich bei einem der Trainer als Hairstylist zu versuchen. Weniger lustig war es, wenn man sich hinsetzen musste, aber blöderweise kein Stuhl mehr da war....



Wir Trainer waren sowohl mit der durchweg zufrieden, schließlich diente der Meisterschaftsvorbereitung. Erfreulich war Kinder und Jugendlichen miteinander. Die schon an dem Alter widerspiegelt, da bis 15-jährige Jugendliche mit dabei waren. gab es kaum Auseinandersetzungen oder und stolz mit solchen Sportlern arbeiten zu



Trainingsdisziplin wie auch -einstellung Lehrgang gerade den Münsteranern zur aber auch der soziale Umgang der Gruppe war sehr heterogen, was sich sowohl achtjährige Kinder als auch 14 Und trotz dieser großen Altersspanne Probleme. Wir Trainer sind begeistert können.

Die Trainer wurden ja schon zu Beginn vorgestellt. Im Folgenden sollen jetzt auch noch die Athleten, die die ganzen fünf Tage so super durchgehalten und sich angestrengt haben, erwähnt werden. Schließlich hängt der Erfolg eines Lehrgangs von den Protagonisten ab. Derer waren es insgesamt 46, wengleich einige Luxemburger wegen anderer Verpflichtungen leider nicht bis zum Ende bleiben konnten.



Kenza Cossu
Samuel Cossu
Telmo Fereira Pereira
Tom Feyereisen
Philippe Leitz
Nicolas Mariani
Romain Mariani
David Mertz
Anettka Mosrova
Klarka Mosrova
Kevin Polzer
Roland Polzer
Chris Reding
Olav Roesgen
Gilles Sauber
Lena Schmit
Carla Tavares
Jo Weber
Lara Weber
Cheryl Weyland



Carolin Beining
Gaston Bronstering
Justus Dalla Riva
Till Dorgeloh
Tino Godehardt
Luisa Heinz
Stefan Hohmann
Colin Huber
Lennard Kasberg
Finn Krämer
Marius Martin
Daniel May
Maurice Nquiti
Synthia Osko
Paul Overbeck
Elisa Paul
Levin Peuker
Nils Pilz
Juliana Schulte
Marc-Leon Schute
Kilian Schwark
Emma Senkler
Ole Senkler
Marei Thiele
Rasmus Thiele
Jona Vennemann

Mit von der Partie war auch noch Uke, der stumme Sparringspartner, der zwar eine Menge aushalten musste, aber meistens nur faul herumlag.



柔道