



## **Teil 1 des Sportassistenten-Lehrgangs des Judokreis Breisgau in Bad Krozingen am 21.10.2012**

Mit 34 gemeldeten und 7 zusätzlich erschienenen Teilnehmern war dieser Sportassistenten-Lehrgang in Bad Krozingen sehr gut besucht. Für die große Anzahl der Judoka stand in der Kreissporthalle genügend Mattenfläche zur Verfügung, so dass alle gleichzeitig auf der Matte den praktischen Teil mitmachen konnten. Nach einer ersten Kontaktaufnahme und „Kennenlernspielchen“ stand die Anfängermethodik auf dem Programm. Allen Teilnehmern, die mit jüngeren Kindern arbeiten, wurde empfohlen, sich den Leitfaden für die Ausbildung der 5 bis 7-Jährigen „Judo spielend lernen“ anzuschaffen oder zumindest ihren Verein zu bitten, den Trainern dieses offiziellen Lehrbuch des DJB zur Verfügung zu stellen.

Formen des Aufwärmens mit dem Judogürtel und dem Partner leiteten zu den Judotechniken über. Eine methodische Reihe für das Beibringen des sicheren Fallens wurde vorgestellt. Als Vorbereitung für den Bodenkampf wurde empfohlen, von Anfang an nicht nur die Haltegriffe, sondern auch die dazugehörigen Befreiungen zu zeigen. Danach hatten alle im Bodenrandori ausgiebig Gelegenheit, Haltegriffe und Befreiungen gegen Widerstand auszuprobieren.

Nach dem Mittagessen war die Regelkunde mit Kreiskampfrichterreferent Alexander Feickert dran. Die Teilnehmer sollten herausfinden, welche Kampfrichterzeichen es gibt und welche Bedingungen für die jeweilige Wertung erfüllt sein müssen. Wichtige Hinweise, zu Anzug, Hygiene und zu den Bewertungskriterien ergänzten diesen Regelteil.

Nach diesem theoretischen Teil waren als Aufwärmung für die Mattenarbeit „das Bärenringen“, Partnerübungen und kleine Zweikämpfe zur „Kumi-kata“ aus dem gleichnamigen DJB-Lehrvideo an der Reihe.

Einfache Umdrehtechniken aus den Standardsituationen des Bodenkampfes wie Bank, Bauchlage und eigener Rückenlage rundeten die Bodentechniken für Anfänger ab. Im abschließenden Bodenrandori konnten die Teilnehmer beim Partnerwechsel von den vielen verschiedenen Partnern aus anderen Vereinen profitieren.