

56 Teilnehmer beim mittelbadischen Regional – Randori Randori – Konzept belebt Reblandrandori

Das kleine aber funktionale und atmosphärische Dojo des Judo Club Sinzheim war Ausrichtungsort des ersten Rebland–Randori 2008. Die 150 m² kleine Gymnastikhalle war nahezu zum Bersten gefüllt, als die beiden verantwortlichen Trainer Wolfgang Stadelmann und Harald Schneider zum Angrüßen auf die Matte baten. 56 Kinder und Jugendliche aus 6 Vereinen überwiegend im Alter U12 und U14 hatten sich zum Training eingefunden. Begleitet von Ihren Eltern, Trainern und Betreuern waren zeitweise bis zu 100 Personen in dem kleinen



Raum. Thema der Einheit war Koshi-Waza (Hüftwurftechnik) und Varianten. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl entschied man sich zumindest die Aufwärmphase nach den Laufspielen und den Ukemi (Fallübungen) in Ne Waza (Boden) fortzusetzen. Kleine Zweikämpfe mit Aufgaben zum Einstieg forderten die Kinder zu Beginn zum spielerischen Raufen auf. Mit Feuereifer nahmen die Judoka die Aufgabenstellungen an und gelangten so schließlich zu einem spielerischen Bodenrandori. Anschließend zeigte Harald ein paar einfache Hüftwurfvarianten und Eingangsformen,

welche allerdings überwiegend nur in Uchi-Komi Form geübt werden konnten, da es ansonsten zu eng geworden wäre. Ausreichend erwärmt und auf die Wurfbewegung vorbereitet wurden die Judoka nach Alter und Körpergröße in zwei Gruppen aufgeteilt. So konnten sie mit ausreichend Platz freie Randori im Stand durchführen. Anschließend wurden aus den Reihen der anwesenden Betreuer und Trainer mehrere Randoribeobachter ausgewählt, welche jeweils im Anschluss an die einzelnen Randori Punkte in die neuen Randoripässe eingetragen durften. Der erfolgreichere bekam je 3 Punkte, bei Unentschieden gab's 2 Punkte



und für den „Unterlegenen“ einen Punkt in die Randorikarte. Zur letzten Einheit sollen schließlich auf Grundlage der Randoripässe für die fleißigsten und erfolgreichsten Teilnehmer kleine Sachpreise als Motivationshilfe ausgelobt werden. Eine Idee von Wolfgang, die im Kreise der mittelbadischen Trainer bei einer konzeptionellen Zusammenkunft gerne aufgegriffen wurde und schon mit dem ersten Durchgang auch künftig auf große Teilnehmerzahlen hoffen lässt.

Nächstes Rebland–Randori ist für den 29. März in Bühlertal geplant. Ausführliche Informationen zum Konzept des Rebland-Randori findet man als PPT auf den Internetseiten des Badischen Judoverbandes unter Kreis NSW / Berichte.