



## 21. Workshop für Körper und Geist "Bewegung, Entspannung, Gesundheit und Wellness"

Vom 29. – 30. März 2014 trafen sich 30 interessierte Mitglieder des Badischen Judoverbandes unter der Leitung ihres Breitensportreferenten Charly Gärtner zu einem Workshop der besonderen Art.

Unter dem Motto Bewegung, Entspannung, Gesundheit und Wellness stellten Spezialisten aus den Bereichen Judo -SV, Shiatsu, TaiChi, Selbstverteidigung-Mentales Training Möglichkeiten vor, Körper und Geist auf besondere Art und Weise neu zu erfahren.



Abbildung: Veranstaltungsort -  
Güttersbach / Mossautal

In diesem Zusammenhang sollte auch erwähnt sein, dass meine Frau und ich als Teil einer kleinen Gruppe Judoka aus dem Rems Murr Kreis (Württemberg) mit von der Partie waren. Als Sportler eine gute Möglichkeit, mehr über fernöstliche Traditionen zu erfahren und seinen Horizont zu erweitern.

Der größte Teil der Teilnehmer reiste bereits am Vortag an, um das Wochenende mit einem gemütlichen Beisammensein zu beginnen.

Wir "Württemberger" (so wurden wir scherzhaft genannt) wurden sehr offen und warmherzig in die Gemeinschaft aufgenommen. Die ausgelassene Stimmung wurde dann nur durch die Nachtruhe unterbrochen, da jeder für den anstehenden Workshop am anderen Morgen ausgeruht sein wollte.

Der nächste Tag wurde mit einem gemeinsamen Frühstück begonnen. Es war geboten, was das Herz zum Frühstück begehrt. Angefangen von selbstgemachter Marmelade über herzhaftes Essen (Fisch, Wurst, Käse) bis hin zu exotischen Tisorten. Es war für jeden etwas dabei.



Abbildung: Stimmung und Gesprächsstoff  
auch am Tage

Während und nach dem Frühstück trafen dann auch die restlichen Teilnehmer des Workshops ein, die mit lauten Hallo begrüßt wurden.

### Mentales Training

Nachdem sich Referenten und Teilnehmer des Workshop gegenseitig bekannt gemacht hatten, stellte Charly Gärtner „Mentales Training“ in einer kurzen Einführung vor. Hierbei erklärte er die Bedeutung der Konzentration und Wichtigkeit der Atmung im Sport, insbesondere beim Judo und im Alltag. In zwei praktischen Übungen erlebten wir eindrucksvoll die Wirkungen auf und am eigenen Körper. Es war zuerst die „Daumenübung“, die zeigte, dass nur mit Hilfe des Vorstellungsvermögens

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



„Veränderungen des Körpers“ erreichbar sind.

Beim „**Magischen Stuhl**“ hatten vier TN (drei Damen / ein „schmächtiger“ Mann) die Aufgabe den 106 kg schweren Harald Kastner mit jeweils beiden Zeigefingern unter der Achselhöhle und in den Kniekehlen hochzuheben. Ohne die Konzentrationsübung klappte es nicht, aber mit Konzentration- richtiger Atmung und der „Mentalen Vorstellung“ gelang dieser „Versuch“.

Danach bestand für jeden die Möglichkeit, sein persönliches Schnupperangebot aus der Summe der Angebote zusammen zu stellen und sich zu den einzelnen Seminaren zusammenzufinden:

## Tai Chi



Abbildung: Tai Chi im Freien

Tai Chi umfasst zahlreiche Aspekte wie Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. In erster Linie wird es zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert. Durch die Art und Weise der Bewegung, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, entspannt sich der Übende nach und nach. Im Freien erfolgten die ersten Vorübungen dazu.

## Judo Selbstverteidigung

Bei der Judo Selbstverteidigung stellte Norbert Knopf vor, wie sich ein Mensch mittels Judo Wurf- Würge- und Hebeltechniken im Falle eines Angriffs zur Wehr setzen kann. Interessant dabei waren die eigenen Erfahrungen Herr Knopfs zu einem Judo, das darauf abzielt sich im Ernstfall zur Wehr zu setzen. Dabei kamen auch Erläuterungen zu Zivil- und Strafrecht nicht zu kurz.

## Shiatsu

Unter der Leitung von Frau Dr. Bock-Möbius konnte man erste Eindrücke zu den Methoden der Druckmassagen gewinnen. Die Massagen erfolgen mittels Finger, Handballen und Ellenbogen entlang der körperlichen Energiebahnen (Meridianen).

## Mentales Training und Selbstverteidigung für Frauen

Ein weiteres Highlight waren das Seminarteil „Mentales Training Selbstverteidigung für Frauen“. Das Angebot war zweigeteilt in Theorie und Praxis und gut besucht. Wegen des schönen Wetters verlegte man die theoretischen Grundlagen ins Freie. Herrmann Jochim beantwortete den Teilnehmern alle aufkommenden Fragen - kein Wunder, Herrmann Jochim ist beruflich mit dem Thema als Polizist vertraut.



Abbildung 4: Vortrag im Freien: Selbstverteidigung für Frauen

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



## Fachvortrag „Lust zur Leistung“

Am späten Nachmittag referierte Prof. Dr. Cube über einen für alle Sportler wichtigen Aspekt. Woher kommt die Motivation eines Sportlers zu seiner Leistung?

## Fachvortrag „Sturzprophylaxe im Alter“

In einem weiteren Fachvortrag informierte Herr Dr. Hohl darüber welche Folgen Stürze haben können und warum es gilt, diese zu verhindern. Er klärte über schleichende Einschränkungen (Sehschwächen, Hörverluste, kognitive Einbußen und Veränderungen des Bewegungsapparates ) auf, welche zunehmend im Alter auftreten und wie sie sich auf die Sturzhäufigkeit auswirken.

Dr. Hohl verdeutlichte, welche wichtige Rolle ein Training zur Muskelerhaltung, Koordination- und Gleichgewicht in der „Sturzprophylaxe“ spielt. Er verwies dabei auf die Möglichkeiten welche sich durch gezieltes Judotraining für diesen Bereich ergeben können, denn in keiner anderen Sportart wird das „richtige Fallen“ in alle Richtungen so intensiv geübt.

## Altersgerechten-funktionelle Gymnastik

Am nächsten Morgen wurden bei der „**altersgerechten-funktionellen Gymnastik**“ von Charly sowohl Elemente der Kräftigung als auch der Schulung des Gleichgewichtes geübt.

## Resümee:

Das Wochenende war für uns alle eine gelungene Veranstaltung.

Bewegung, Entspannung, Gesundheit, und Spaß hielten sich die Waage und trugen zu einem Super-Wochenende bei.

Umso schwerer fiel der Abschied aus. Wir „Württemberger“ kamen als „Fremde“ und gingen als „Freunde“.

In diesem Sinne auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

(D.Schuch, Apr.2014)