



Interessiert: Der Judo-Lehrgang des TV Brakel war gut besucht und begeisterte. Die Teilnehmer wollen das Vermittelte in den Übungsalltag aufnehmen

Judo einmal spielerisch

TV Brakel mit einem interessanten Lehrgang für alle

■ Brakel. Der TV 1890 Brakel veranstaltete am Wochenende einen Lehrgang zur judospezifischen Spielpädagogik. Dazu eingeladen wurde der Niedersächsische Partnerverein aus Uslar, der mit mehreren Kindern und Trainern spontan der Einladung folgte, um ebenfalls am Lehrgang teilzunehmen.

Als Referent für diese noch in den Entwicklung befindliche neue Bewegungserziehung für Körper, Geist und Seele konnte Christian Strothe (1. Dan) gewonnen werden.

Er schreibt zurzeit seine Examensarbeit über dieses neue ganzheitliche Bewegungskonzept, das von seinem Trainer Josef Gaal – ehemaliger ungarischer Judonationaltrainer aus Wuppertal mit langjähriger praktischer Erfahrung im Hochleistungssport und seit 1994 aner-

kannter Gesundheitspraktiker – entwickelt wird.

Im Rahmen des dreistündigen Lehrgangs zog Christian Strothe die Judoka in seinen Bann. Alle Altersklassen von fünf bis 35 Jahren bewegten sich beispielsweise wie Schlangen, Krokodile, Käfer oder Schimpansen. Dazu unterstrich er auch Aufwärm- und Entspannungsphasen mit passender Musik.

Auf den ersten Blick war gar nicht zu erkennen, dass elementare Judobewegungen geschult wurden. Barfußlaufen und intensiver Körperkontakt waren in Spiel und Spaß eingebettet und boten beziehungsklärende und -fördernde Möglichkeiten, wie sie sonst heutzutage kaum noch im Alltag möglich sind.

Der spielerisch gestaltete Ablauf des Lehrgangs bot aber auch faire und geschützte Möglichkeiten zum Raufen, Kämpfen und

Kräfte messen.

Der leistungsorientierte Lehrgang und die judospezifische Spielpädagogik schult gezielt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, die Feinmotorik, Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination, die Entspannungsfähigkeit und die Entwicklung einfacher, sicherheitsfördernder Techniken aus dem Judo.

Die aktive und reaktive Bewegungsgestaltung fördert auch spezielle Motivation, Intuition und Kreativität.

Die Brakeler Übungsleiter werden in Zukunft mehr Aspekte dieses Lehrgangs in das Judotraining einfließen lassen und waren von der positiven Resonanz der Kinder und Eltern nicht überrascht.

Infos zum Judotraining in Brakel sind bei Übungsleiter Sascha Lorenz unter ☎ (0 52 53) 93 23 42 erhältlich.