

Trainingslager 2012



Endlich war es wieder soweit. Am Samstag, den 28.04.2012 trafen wir uns mit den Teilnehmern der Ruhrolympiade morgens um 9:30 Uhr in der Halle zum Matten aufbauen. Pünktlich um 10 Uhr fingen wir mit dem Training an. Um ein geordnetes Zusammenleben in diesen zwei Tagen zu ermöglichen, erklärte sich Tom bereit, die von uns zusammengestellten Regeln aufzuschreiben. Verstöße gegen diese Regeln wurden mit Liegestützen geahndet. Danach fingen wir an uns aufzuwärmen, dies bedeutete Laufen. Nach dem Laufen wurde ein sehr hartes Wettkampftraining mit Uchi-Komis und Randoris durchgeführt.



Um ca. 12:30 Uhr war dieses Training auch schon wieder vorbei und die Ruhrolympiadeteilnehmer fuhren nach Hause. Die Vereinsmitglieder des DJK freuten sich auf frisch gegrillte Würstchen und Steaks, die Dank der fleißigen Helfer fertig waren. Auch hier ist nochmals ein großes Lob auszusprechen, denn ohne unsere fleißigen Helfer im Hintergrund wäre so ein Event nicht möglich. Die Wettkämpfer der U14 fuhren nach Altenessen, um den Pokal zu verteidigen. In der 2 1/2 stündigen Mittagspause vergnügten sich die zurückgebliebenen Teilnehmer mit Fußball, relaxen und Akrobatik. Nach der Pause starteten wir um 15 Uhr mit unserer zweiten Trainingseinheit. Detlef fing an, uns Teamspiele zu erklären, die wir dann umsetzen mussten. Diese machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch den Teamgeist. Nach einer kurzen Bodenrandoriphase wurden wir in die neue Thematik der Judoselbstverteidigung von Detlef und Markus eingewiesen. Selbstverteidigung ist nicht nur nützlich und macht Spaß, sondern ist auch Teil der neuen Prüfungsordnung. Anschließend haben Dominik und Marwin ein Konditionstraining mit 7 Stationen und vorgegebenen Zeiten von 40 Sekunden Belastung und einer Pause von 15 Sekunden zum Wechseln der Stationen durchgeführt. Nach einem anstrengenden Trainingstag und Rückkehr der U14 gingen wir um 19.45 Uhr ins Borbecker Hallenbad, wo wir ebenfalls eine Menge Spaß hatten und verließen dieses leider wieder um 21.00 Uhr. An der Halle angekommen warteten schon leckere Würstchen und Steaks vom Grill und außerdem noch Hot Dogs. Anschließend ließen wir den Tag mit einem schönen Film, den sich die kleinen Teilnehmer aussuchen durften, ausklingen. Einige nutzten die Zeit jetzt schon zu schlafen und die anderen hörten noch Musik, spielten oder unterhielten sich. Dominik, der Wächter der Nachtruhe, sorgte dafür, dass auch der letzte um 3 Uhr einschlief. Um 8 Uhr wurden wir mit lauter Musik geweckt. Uwe hatte schon frische Brötchen gebracht und wir konnten mit einem leckeren Frühstück den Tag beginnen. Auch die letzten der U11 verließen die Halle und machten sich auf den Weg nach Altenessen, um die gute Leistung der U14 Judokas, die über 90 Punkte geholt hatten, (1.Platz) fortzusetzen. Um 10 Uhr haben die anderen Teilnehmer mit der letzten Einheit des Trainingslagers begonnen. Detlef zeigte Varianten im Boden aus der Bank zum Juji- Gatame. Da wir noch übermüdet waren, mussten wir ein Oberschenkeltraining durchführen. Bei dieser Übung bilden Beine und Oberkörper je einen 90 Grad Winkel, wobei der Rücken gegen die Hallenwand gedrückt wurde. Der so genannte „Kackstuhl“. Nach dieser Übung brannten unsere Oberschenkel so stark, dass Detlef beschloss, uns in 4 Mannschaften aufzuteilen, die gegeneinander kämpfen durften. Zur Belohnung gewann der 1.Platz 10 Liegestütze, der 2. Platz 20 Liegestütze, der 3. Platz 30 Liegestütze und der 4. Platz 40 Liegestütze. Nach dem Abgrüßen haben alle gemeinsam in der Halle aufgeräumt und die Matten abgebaut. Unser nächstes Highlight ist das Zeltlager in zwei Monaten. Natürlich freuen wir uns auch schon auf das nächste Trainingslager. Ein dickes Dankeschön an alle, die zum Gelingen des Trainingslagers beigetragen haben



Anna Sophie Wiczorek