

## **Sommerschule und internationales Trainingslager**

**Dominik Teschner und Jean Michel Folgner** nahmen in den Ferien an der Judo - Sommerschule in Hennef teil.

Fünf Tage lang wurden täglich zwei Einheiten Judo und eine Einheit allgemeiner Sport angeboten.

Geleitet wurden die Judoeinheiten u.a. durch hochrangige Nationalkämpfer und Olympiateilnehmer. Unsere Judoka verfeinerten ihre Techniken und nahmen viel von den Spitzenathleten mit.

Auch am letzten Abend als Sven Collas seinen berühmten Tanzkurs anbot, brauchten Dominik und „**Johnny**“ sich nicht verstecken. Jean-Michel wurde sogar zum besten Tänzer der Sommerschule geehrt.

Dominik erhielt den Titel des „**Sommerschulen-Prinz**.“

Nachdem am letzten Tag der Iron-Man Wettbewerb absolviert wurde, traten unsere Borbecker den Heimweg an und schmiedeten schon Pläne für die nächste Sommerschule.

Für **Dominik** gab es nur ein kurzes Wochenende zu Hause bei der Familie, denn es ging für ihn am Dienstag nach **Slowenien zum internationalen Trainingslager**, zudem er durch den Judo-Verband nominiert wurde.

Nach ca. 12 Stunden Autofahrt bezogen die auserwählten aus NRW ihre recht einfachen Zimmer. Die Betten bestanden zum größten Teil nur aus Matratzen die am Boden lagen.

Aber es sollte ja kein Urlaub sein, sondern man sollte ja trainieren.

Es gab bei 35 Grad Celsius mehrere Trainingseinheiten, bei denen **Dominik** feststellen musste, dass nicht jeder Judoka mit sanften Mitteln versucht seine Gegner im Randori auf den Rücken zu befördern. So blieben kleinere Blessuren und Prellungen nicht aus.

Jeden Tag standen Judoka aus den Niederlanden, Österreich, Kroatien und natürlich aus Slowenien als Gegner auf der Matte.

Früh morgens gab es immer wieder Frühsport, z.B. einen Berg hinauflaufen auf Zeit.

Belohnt wurden die Judoka anschließend mit Badepausen im kalten See.

Nach sieben Tagen ging es dann wieder nach Hause.

Für Dominik war das Trainingscamp eine gute Erfahrung. Er freut sich jetzt schon auf die nächsten Wettkämpfe um das erlernte auszuprobieren.

Detlef Teschner