

## Judo Club Wächtersbach

### Technik und Kondition



Vergangenen Samstag fand wieder der alljährliche Technik und Konditionslehrgang in der Wächtersbacher Grundschulturnhalle statt. Morgens um 10 Uhr ging es los. Alle 25 Teilnehmer waren hochmotiviert, wir konnten einige Gäste vom benachbarten Judoverein aus Neuenschmitten begrüßen. Leider waren in diesem Jahr die Judoka aus Fulda und Flieden verhindert. Simon Eurich startete mit der Truppe in ein knackiges Aufwärmprogramm, in dem es schwerpunktmäßig um koordinative Übungen ging. Im Anschluss konnte Torben Schmitt mit seiner Trainingseinheit Standtechniken beginnen. Nach einer kurzen Pause hielt Tino Vogel eine Trainingseinheit, bei der es um Techniken im Bodenkampf ging. Noch vor dem Mittagessen ging es dann richtig zur Sache. Nun stand der Kraft und Konditionsparcours an, bei dem die Judoka 7 Stationen auf Zeit, mehrfach meistern mussten. Geleitet wurde dieser durch Uwe Wolf, hier wurden die unterschiedlichsten Muskelgruppen in verschiedenen Übungen beansprucht. Danach waren alle erst einmal außer Atem, jedoch stand die Mittagspause mit stärkenden Kohlehydraten in Form von Nudeln mit Tomatensoße an. Auf solch ein Training war der Hunger groß und es wurde kräftig rein geschaufelt. Hier noch mal der Dank an Nicole und Brigitte, die sich um das Essen kümmerten. Um 13:30 Uhr ging es dann mit partnerweisem Werfen auf die Weichbodenmatte weiter. Um am Weichboden werfen zu können, mussten die Paare verschiedene Übungen, wie z.B. Aufziehen des Partners über die gesamte Mattenfläche, durchlaufen. Zum Abschluss wurden noch Boden und Standrandoris(Übungskämpfe) mit unterschiedlichen Partnern gekämpft. Einige Teilnehmer kamen an diesem Tag an ihre körperlichen Grenzen und waren erleichtert als es hieß „Aufstellen zum Abgrüßen“. Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2012. Nähere Informationen über den Judosport und den JCW finden sie auf unserer Homepage unter [www.jc-wächtersbach.de](http://www.jc-wächtersbach.de)