

JUDOKAN Aschaffenburg e.V

Jens Erbstößer

17.01.2016

Stützpunkttraining UFR am 15.01.2016 in der Stützpunktschule des FDGs/Judokan Aschaffenburg

Gut besuchtes Stützpunkttraining: fast 70 Athleten nahmen das Training von den hochkarätigen Trainern Martin Langermann und Frank Wagner wahr.

Obwohl der Winter das Verkehrsgeschehen in Aschaffenburg fest im Griff hatte, ging es trotzdem in der Sporthalle des Friedrich-Dessauer-Gymnasiums in der Stützpunktschule für insgesamt knapp 70 ambitionierte und motivierte Athleten aus Aschaffenburg, Elsenfeld und Miltenberg weißtreibend her: Martin Langermann und Frank Wagner hatten wieder zum Stützpunkttraining geladen.

Im neuen Jahr waren diesmal auch die Kinder ab der U10 dabei und die Mischung mit den Größeren bis zum Erwachsenenbereich funktionierte gut! Wegen des Einsatzes beider

Trainer konnten nach dem gemeinsamen Aufwärmen mit Spielen und turnerischen

Elementen, Techniken für die unterschiedlichen Anforderungsprofile eingeübt werden. Zum

Programm gehörten diesmal im Stand der Sesoi-Toshi (Schultersturz) mit späterem

Übergang zu O-Soto-Gari als Wurfkombination, bei Schwerpunktverlagerung Ukes durch

einen Block. Für die größeren wurde die Kombination Ko-Uchi-Gari zu zwei unterschiedlichen Varianten von Seoi-Nage und Seoi-Toshi (auch von außen eingedreht) vermittelt. Im Bereich der Bodentechniken demonstrierte Frank Wagner zwei verschiedene Angriffe gegen Ukes Bank und einen Angriff zwischen den Beinen bei Uke Rückenlage. Ein großer Block nahm bis zum Ende das gemeinsame Randori ein. An dieser Stelle möchte ich noch einmal einen ganz herzlichen Dank an alle Eltern aussprechen, die die Fahrt auf sich genommen und damit ihre Kinder und den Judosport im Allgemeinen unterstützt haben. Es hat allen großen Spaß gemacht und hat zum Erfahrungsaustausch beigetragen. So können wir weiter fortfahren!

Jens Erbstößer/Vorstand Judokan Aschaffenburg