Gelungene dritte Auflage der Deutsch-Luxemburgischen Kooperation

Vom 3. bis 6. April fand die dritte Durchführung der Kooperationslehrgänge zwischen den münsteraner Vereinen JG Münster, TV Friesen Telgte, TV Wolbeck und dem luxemburgischen Verein JC Befort statt. Nachdem es im vergangenen Jahr bereits einen Besuch der Luxemburger in Münster, wie auch einen Rückbesuch der Münsteraner in Luxemburg gegeben hatte, trafen sich die Athleten der Kooperationspartner dieses Mal wieder hier.

Als am Mittwoch um 13:00 Uhr 45 von 47 Teilnehmern am Haus des Sports in Münster-Wolbeck eingetroffen waren, wurde ein kleiner Snack zur Stärkung eingenommen, das Lager in der „Schlaf-Halle“ aufgeschlagen und der Lehrgang offiziell eröffnet. Schon kurz darauf wurde der 15-minütige Fußweg - bewaffnet mit Judogi und Duschzeug - zur Turnhalle der Nikolaischule angetreten. Hier sollte, wie auch schon im Vorjahr, der Großteil des sportlichen Programms durchgeführt werden, allen Aktivitäten voran natürlich die Judoeinheiten. Energiegeladen hätte man mit der ersten Trainingseinheit am liebsten direkt begonnen, jedoch musste zuerst die Halle judogerecht präpariert werden, bevor die 150-minütige Auftaktjudoeinheit unter der Leitung der Trainer Florian Buschhorn und Svenja Reißberg starten konnte. Nach einer turnerischen Erwärmung wurden die Kontertechniken Tani-otoshi, Ko-soto-gake und Ura-nage gegen verschiedene Angriffstechniken trainiert. Bei den nachfolgenden Randoris konnten die Athleten ihrer Power freien Lauf lassen, ehe ausgedehnt, geduscht und der Rückweg zum Haus des Sports aufgenommen und dort zu Abend gegessen wurde.

Die für abends geplante Tanzstunde, unter anderem mit Sara Grenzer, musste auf den Donnerstag verschoben werden, da Sara krankheitsbedingt erst am zweiten Tag zum Camp kommen konnte. Somit füllte ein kleines Fußballturnier, wieder in der Nikolai-Halle, den Abend. Am besten abgeschnitten hat bei diesem Turnier das Team 3, was sich selber „Team Türkei“ nannte und aus den Spielern Justus Dalla Riva, Fabian Thompson, Carl Young und Franziska Ix bestand. Nachdem alle wieder zurück an der Schlafstätte waren, wurde bald die Nachtruhe eingeleitet. Zudem wurde auf strenge Einhaltung der Ruhezeit verwiesen, da am Folgetag der Europameister, zweifache Vizeweltmeister und Bronzemedaillengewinner der Olympischen Spiele 2012 in London, **Andreas Tölzer**, erwartet wurde. Die Bettruhe wurde entweder gut eingehalten, oder das Verstoßen gegen die Schlafenszeit gut vertuscht. Jedenfalls mussten die Trainer an diesem Tag keine Strafliegestütze mehr verteilen.

Der erste Morgen des Lehrgangs startete am Donnerstag mit Laufsport. Die vielen Teilnehmer, die sich durch Verspätungen am Vortag hierfür qualifiziert hatten, wurden ergänzt durch wenige freiwillige Frühsportler. Bis zu 13 Runden um den Sportplatz, der sich praktischer Weise direkt am Haus des Sports befand, absolvierten die Athleten unter der aktiven Leitung der Trainer Florian Buschhorn und Andy Bissen.

Im Anschluss wurde fleißig gefrühstückt und der Top-Judoka mit Spannung erwartet. Frühzeitig brachen wir gemeinsam zur Halle auf und begrüßten den sehr pünktlichen Judostar Andreas Tölzer. Dieser begeisterte uns dann in zwei zweistündigen Einheiten am Vormittag und am Nachmittag mit Techniken, die ihn persönlich zu seinem sportlichen Erfolg verhalfen. Am Vormittag unterrichtete er eine Variante des Wurfes Uchi-mata (Innenschenkelwurf) und im Vergleich zum Vortag eine etwas andere Version der Kontertechniken Tani-otoshi (Talfallzug) und Ura-nage (Rückwurf). Anschließend ließ er die Nachwuchsathleten im Standrandori das Neuerlernte ausprobieren. Nach der Mittagspause, die neben der warmen Mahlzeit eine Autogrammstunde bei Tölzer einschloss, erläuterte das deutsche Schwergewicht die eigens nach ihm benannte Bodentechnik „Tölzer-Dreher“. Diese Umdrehtechnik im Boden führte Tölzer in seiner bisherigen aktiven Judolaufbahn in etwa 50% aller Kämpfe zum Sieg. Auch seine zweite Einheit wurde mit Randori, dieses Mal im Boden, beendet. Im Anschluss an Tölzers zweite Einheit stellte sich der sehr sympathische Topsportler für ein Fotoshooting mit der gesamten Gruppe, Teilgruppen oder einzelnen Athleten zur Verfügung, bevor er sich auf den Weg nach Kienbaum machte, um dort selber an einem Trainingslager teilzunehmen.

Mittlerweile waren die beiden Nachkömmlinge Sara Grenzer und Finn Krämer auch zum Lehrgang gestoßen, sodass nach dem Abendbrot die geplante Tanzstunde unter der Leitung des Kompetenzteams Sara Grenzer, Lena Herz, Benedikt Feldhaus und Tino Godehardt in der Gymnastikhalle im Haus des Sports stattfinden konnte. Zu dem Lied „Girls just wanna have fun“ von Miley Cyrus hatten die vier sich eine kleine Choreographie ausgedacht, die sie der Gruppe beibringen wollten. Am Ende konnte zwar keiner den Tanz wirklich, trotzdem hatten die meisten Spaß am Tanzen. Einige, die durch die Tanzschule in Tanzlaune geraten waren, lebten diese im Anschluss zu verschiedenen Liedern frei aus. Zudem wurde noch eine Runde Limbo getanzt, bei der sich die beiden jungen Athleten Carl Young und Lamido Sow äußerst beweglich zeigten. Auch diese Nacht wurde viel Wert auf die Einhaltung der Schlafenszeit gelegt, da am nächsten Tag der Belastungstag des Lehrgangs stattfinden sollte.

Für den Frühsport am Freitag hatten sich nicht ganz so viele Athleten empfohlen wie am Vortag. Trotzdem nahmen einige engagierte Judoka am morgentlichen Sportangebot mit Katrin Reißberg, welches aus Staffelspielen bestand, teil. Daraufhin, nach Frühstück und Fußmarsch zur Sporthalle, gestaltete Katrin die nächste Judoeinheit. Inhaltlich wurde im Boden am Sankaku gearbeitet, der mit der Gürschner-Rolle kombiniert wurde, bevor auch diese Trainingseinheit mit Randori endete. Nach einer kurzen Verschnaufpause wurden Vergleichskämpfe zwischen den Vereinen aus dem Münsterland und dem luxemburgischen JC Befort ausgetragen, bevor es zur Mittagsstärkung wieder zurück zum Haus des Sports ging.

Am Nachmittag leitete Kai Strietzel die letzte Technikeinheit des Lehrgangs mit dem Schwerpunkt:

Sode-tsuri-komi-goshi (Ärmel-Hebezughüftwurf)

Direkt im Anschluss mussten die Athleten noch einmal im einstündigen Randori an ihre Grenzen gehen. So waren doch die meisten schon am quengeln, dass ihnen etwas wehtue, was sich dann aber oft „nur“ als Muskelkater entpuppte. Trotz des straffen Programms der letzten Tage hatten fast alle Kinder bis zum Ende durchgehalten, was großen Respekt verdient, besonders, da an diesem Lehrgang viele junge Judoka teilnahmen. Nach der erholsamen Dusche, dem Rückweg zur Schlafstätte mit Sack und Pack und dem stärkenden Abendessen, sollte der letzte Abend länger und lustiger werden, als die vorherigen.

Die Judoka bekamen nämlich die Aufgabe, die Trainer in zwei Minuten zum Lachen zu bringen. Weitere Vorgaben gab es keine. So fanden sich die Athleten in Kleingruppen zusammen und brachten sich in einer Vorbereitungszeit mehr oder weniger kreativ in diese ein. Das gesamte Trainerteam fungierte als Jury, die für die sodann präsentierten Comedy-Vorstellungen Punkte zwischen 1 und 10 vergeben konnte. Zu sehen gab es Judoka, die immer das Falsche machten, gespielte Witze, Streitigkeiten zwischen Trainer und Athlet, nachgespielte und frei interpretierte Szenen der letzten Tage, Tänze zu Liedern, sowie einen Ausschnitt aus dem Leben der „Familie Ghantepan“. Letztgenanntes begeisterte die Jury am meisten. Die Schauspieler Lamido Sow, Finn Krämer, Lennart Hilger, Daniel May und Carl Young präsentierten in einem kleinen Stück die „Familie Ghantepan“. Mit Verkleidung und viel Witz brachten die fünf Darsteller damit die Trainer von allen Teams am meisten zum Lachen.

Die Nachtruhe für diesen Abend wurde auf 23:15 Uhr festgelegt, sodass die Kinder noch etwas Zeit hatten, um zu quatschen oder zu toben. Während die Mädchen viel kicherten, schienen ein paar coole Jungs derweil durchaus ernsthafte Gespräche zu führen....

Der letzte Morgen begann mit Frühsport bei Kai Strietzel in der Gymnastikhalle. Hier wurden kleine Kraft-Koordinationsübungen durchgeführt, schon mal zur Einstimmung auf die letzte Sporteinheit des Lehrgangs am Samstagvormittag. In dieser wurden unter der Leitung von Katrin Reißberg und Kai viele Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, ebenso jede Menge Koordinationsaufgaben gestellt.

Zum Ausklang des Lehrgangs gab es im Anschluss bei Svenja Reißberg noch eine kleine Entspannungsphase, bei der die Kinder sich gegenseitig massierten, um die gestressten Muskeln ein wenig zu beruhigen. Das kam bei allen Athleten gut an. Man musste gar aufpassen, dass man nicht einschläft.

Mit einer kleinen Fazitrunde mit Trainern und Athleten und dem Verkünden der „fleißigsten Judoka“ des Lehrgangs, wurde nach dem Mattenabbau die Kooperationsmaßnahme beendet. Ausgezeichnet wurden die Zwillinge Roland und Kevin Polzer des JC Befort, sowie Carl Young der JG Münster. Alle drei haben, soweit es sich beobachten ließ, den gesamten Lehrgang mit 100% Motivation und Trainingsfleiß bestritten, was die Trainer allesamt schwer beeindruckte. Aber auch mit der kompletten Trainingsgruppe, in der die Jüngsten neun und die Ältesten 16 Jahre alt waren, konnte man sehr zufrieden sein.

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass auch der dritte Teil des Kooperationslehrgangs wieder ein Erfolg war. Zwar hatte man mit einem Fingerbruch und einem Kapselriss zwei kleinere Verletzungen zu beklagen, jedoch schienen die meisten Athleten zufrieden und gesund, als sie wieder in die Obhut ihrer Eltern übergeben wurden bzw. sie abreisten. Zwar flossen zwischenzeitlich ein paar Tränen wegen Heimweh oder kleineren Blessuren, richtig unglücklich wirkte aber keiner. Ebenso ist den Trainern aufgefallen, dass die Athleten langsam mehr Trainingshärte gewinnen und auch bei kleineren Wehwehchen die Zähne zusammenbeißen und weiter trainieren, obwohl zwischendurch auch mal groooße Müdigkeit zu spüren war.

Der Rückbesuch der Münsteraner in Luxemburg findet vom 28. bis 31. Oktober 2013 statt. Der Termin sollte schon mal im Kalender notiert werden. Wir hoffen, dass wieder viele Athleten dabei sein werden.

Die Teilnehmer und weitere Einblicke ins Judocamp

Marcel Abboud
Marek Beck
Justus Dalla Riva
Benedikt Feldhaus
Linus Freisfeld
Tino Godehardt
Sara Grenzer
Lena & Philip Herz
Lennart Hilger
Ardian Isenaj
Franziska Ix
Lennard Kasberg
Finn Krämer
Nick Kulback
Marius Martin
Daniel May
Krystian & Synthia Osko
Elisa Paul
Johannes Schnittler
Juliana Schulte
Lucas Schwede
Emma & Ole Senkler
Lamido Sow
Marei & Rasmus Thiele
Fabian Thompson
Nick Woschow
Carl Young

**** Die Gäste ****

Tiziano Cassi
Emma Cesmedar
Pauline Dubreucq
Tom Feyereisen
Ben & Jo Kayser
Anettka & Klarka Mosr
Kevin & Roland Polzer
Chris & Sascha Reding
Gilles & Laura Sauber
Stephane Schmalen
Jo Weber