

Die fünfte Auflage dauerte fünf Tage

Der Kooperationslehrgang zwischen den münsteraner Vereinen JG Münster, TV Friesen Telgte und TV Wolbeck sowie den luxemburgischen Vereinen JC Befort und JC Echternach ist mittlerweile, bei der inzwischen fünften Auflage, schon zur Tradition geworden. So fand der Lehrgang auch im Frühjahr 2014 zum dritten Mal in Münster-Wolbeck statt. Erstmals allerdings war das Judocamp fünf anstatt sonst vier Tage lang. Mit an Bord waren 46 Athleten aus den verschiedenen Vereinen im Alter von 8 bis 16 Jahren und ein sechs bzw. sieben Personen umfassendes Trainerteam.



Am Sonntag den 13. April fanden sich mittags alle Athleten aus Münster und Umgebung am Haus des Sports ein und auch die luxemburgischen Judoka um die Haupttrainerin Katrin Reißberg ließen nicht lange auf sich warten. Jetzt schlugen die Kinder ihr Lager im Gymnastikraum des Haus des Sports auf, während das Trainerteam sich begeistert begrüßte und einen kleinen ersten Snack für die jungen Sportler vorbereitete.



Also zum ersten Mal gemeinsam versammelt war die Gruppe zur Nahrungsaufnahme, während dieser der Lehrgang dann auch offiziell eröffnet wurde.



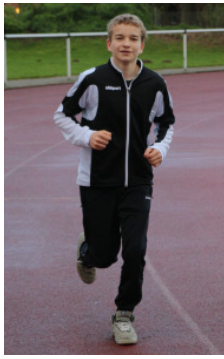
Als Begrüßungs-/Kennenlern-/Einstimmungsspiel hatte sich das Trainerteam in diesem Jahr überlegt, das „Chaos-Spiel“ durchzuführen. Hierbei wurden die Teilnehmer des Lehrgangs in sieben Teams gelost. Im Team wurde dann gewürfelt und die gewürfelte Anzahl vorwärts gegangen. Daraufhin musste das Team gemeinsam auf dem Sportgelände in Münster-Wolbeck die auf dem Spielplan erreichte Zahl suchen. Hatten sie die Zahl gefunden, drehten sie das Kärtchen um und

fanden auf der Rückseite einen Begriff, der dem Teamleiter dann genannt werden musste. Wenn der Begriff mit der Vorgabe übereinstimmte, bekam die Gruppe eine meistens sportliche, manchmal auch andere witzige Aufgabe gestellt, welche gemeinsam gelöst werden musste, bevor erneut gewürfelt und weitergespielt werden durfte. Das Spiel nahm, wie geplant, den gesamten Nachmittag in Beschlag und kurz darauf wurde zur Stärkung vor der ersten Judoinheit das Abendessen zu sich genommen.



Wichtig war allen am ersten Tag, auch noch auf die Judomatte zur ersten Einheit zu gehen, um den gemeinsamen Lieblingssport auszuüben. Dieses Mal fand Judo in der Halle des Wolbecker Schulzentrums statt, was den Vorteil hatte, dass das sehr nah am Haus des Sports liegt und die Wege daher nicht so weit waren. Insgesamt wurde in einer zweistündigen Einheit nochmal richtig gepowert und nach der Erwärmung vorwiegend Randori durchgeführt. Ziel war neben der Übung des Kämpfens, die überdrehten Athleten für die Bettruhe ab 22:00 Uhr zu ermüden. Der versprochene Effekt der Einheit trat auch bei vielen Kindern ein. So schliefen die meisten an dem Abend schon recht früh. Einige Ausreißer gibt es immer, jedoch mussten nur drei der älteren Athleten zum Nachtsport antreten und qualifizierten sich sogleich zum Frühsport am nächsten Morgen. Bei so viel Sportmotivation sagten die Trainer natürlich nicht "Nein".





Montagsmorgen um kurz vor 7 Uhr wurden die vielen freiwilligen und verpflichteten Judoka zum Sporteln von und mit Kai Strietzel geweckt. So absolvierten die Sportler noch vor dem Essen eine Laufeinheit mit Sprintelementen von knapp 3000 Metern um den Sportplatz, bevor sich alle gemeinsam zum Frühstück einfanden. Bald schon ging es dann auf zur Halle. Zwischen 9.30 und 12:00 Uhr trainierten die Judoka, ebenfalls unter der Leitung von Kai Strietzel, die Technik Seoi-nage. Hier differenzierte er zwischen den Altersklassen, sodass die jüngeren Jahrgänge den Schulterwurf im Stand und die älteren Semester sich auf den Knien in dieser Technik erproben durften. Beendet wurde die Einheit, wie sollte es auch anders sein, mit Übungskämpfen, damit Trainiertes in der Auseinandersetzung mit einem Gegner getestet werden konnte.

Nach der Mittagspause ging es am Reißberg trainierte mit den Judoka sowie anschließend das Werfen aus Eingangsformen. Insgesamt wurde werfen, wobei jeder Athlet seine diese Einheit wurde mit Randori auch im Boden.

Für den Abend war noch eine welche man jedoch ausfallen ließ Training am Nachmittag ein kleines Fußballturnier durchführte. Mit Popcorn vor dem Zähneputzen ließ man den Tag dann langsam ausklingen.



Nachmittag nochmal auf die Judomatte. Svenja Uchi-komi aus verschiedenen Bewegungen, unterschiedlichen Bewegungsrichtungen und die Einheit genutzt, um viel auszuheben und zu individuellen Techniken trainieren konnte. Auch abgeschlossen, dieses Mal sowohl im Stand als

einstündige Kraft- und Ausdauerinheit geplant, und stattdessen als Belohnung für starkes

Am Dienstag stand der Besuch der Bundeskaderathletin **Maïke Ziech** an. Nach dem Treppenlaufen mit Katrin Reißberg und dem Frühstück, brach die gesamte Gruppe also zur Halle auf, an der die Junioren-Europameisterin schon auf die Lehrgangsteilnehmer wartete. An diesem Tag zeigte sie den Nachwuchsjudoka in zwei 2,5-Stunden-Einheiten ein kleines bisschen aus ihrem Kampfrepertoire.



Zuerst wurde die Technik O-uchi-gari und eine Beinklammerbefreiung im Boden thematisiert. In der zweiten Einheit gestaltete Ziech eine Einheit, die dem Training im Bundesleistungszentrum in Köln (an dem sie regelmäßig teilnimmt) ähnelt. Das hieß, es wurde

viel geschwitzt, viele Uchi-komis durchgeführt, viel geworfen und am Ende viel gekämpft. So konnten die Athleten, von denen einige ja durchaus Ambitionen formulieren, einen Einblick in zukünftige Trainingseinheiten bekommen. Beide Einheiten bei Maïke Ziech begeisterten die jungen Sportler durchgehend. Außerdem verteilte sie Autogrammkarten und stand für Fotos mit den Kindern zur Verfügung.

Am Abend sollte eine kleine Gruppe der Judoka noch für eine gute Stunde am individuellen Kampfkonzept arbeiten. Acht Motivierte traten um kurz vor 20 Uhr mit den Reißberg-Schwestern den Weg zur Halle erneut an. Unter Katrins Leitung wurde sich mit Fangen allgemein und mit Uchi-komi speziell erwärmt, bevor individuelle Wettkampftechniken auf der Weichbodenmatte durchgeworfen werden durften. Die 75 Minuten am Abend waren intensiv und die Judoka sehr konzentriert. Die anderen Teilnehmer des Lehrgangs hatten diesen Abend frei und konnten sich je nach Belieben ausruhen, lesen, quatschen oder toben.



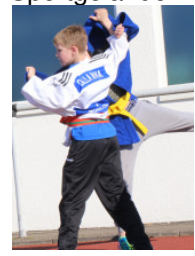
Am Mittwochmorgen war die Gemütslage der meisten Athleten sehr gut, da zum einen kein Frühspport auf dem Programm stand und zum anderen ein Ausflug ins Erlebnisbad Maximare in Hamm geplant war. Mit mehreren fahrenden Elternteilen (danke dafür!!!) und fünf Trainern brachen wir um halb neun in Wolbeck auf. Im Maximare angekommen, durften sich alle Kinder und Jugendlichen frei, nach den Regeln des Schwimmbads, für drei Stunden bewegen. Der ein oder andere verweilte die meiste Zeit im Whirlpool, andere testeten verschiedene Abfahrtsmöglichkeiten in den Rutschen, hielten sich im Wellenbad auf und/oder nahmen sogar an der Senioren-Wassergymnastik im Solebereich teil. Bis es um 12 Uhr wieder zurück nach Münster ging. Fast zeitgleich mit der Lehrgangsgruppe, traf an diesem Mittag auch das Essen am Haus des Sports ein, welches die vom Wassersport hungrigen Sportler gierig verschlangen.

Am Nachmittag war angedacht, in die Halle zu gehen. Da das disponierten die Trainer spontan eine zweistündige Outdoor-Münster-Wolbeck. Zuerst wurden



zur letzten reinen Judoeinheit wieder Wetter aber sehr schön war, um und Katrin Reißberg gestaltete Judoeinheit auf dem Sportgelände in bei frühlingshaften

20 Grad auf der Rasenfläche gespielt und sich eingeturnt, bevor Uchi-komis in Bahnen bzw. kompletten 400-m-Runden um das Fußballfeld durchgeführt wurden. Die Meinungen zum Outdoor-Training gingen auseinander, wobei doch die meisten sich sehr positiv zu diesem außergewöhnlichen Training äußerten.



Für den Abschlussabend hatten sich einige der älteren Teilnehmer (Pia Bartelt, Tino Godehardt, Benedikt Feldhaus und Lena Herz) einen Wettbewerb zwischen Trainern und Athleten überlegt. Unter der Leitung der Organisatoren trat das Trainerteam in den Kategorien Gürtelhockey, Pantomime, Äpfelfischen und Bananewettfüttern gegen die unterschiedlichen Athletenteams an. Am Ende gingen die Trainer als Sieger aus dem Wettbewerb hervor und entgingen somit so gerade noch einem Gesichtsverlust. Der Abend wurde von den Jugendlichen gut geplant und durchgeführt, die Spiele boten Spannung und der Spaßfaktor war groß.



Da es der Abschlussabend war, die Puppen (23:00 Uhr) feiern. Einige Gesangsstunde mit Jens Reißberg, oder verschlangen Popcorn bis es Nacht" hieß.



durfte der Judonachwuchs noch bis in Athleten gesellten sich zur spontanen andere quatschten auf ihren Betten dann auch am letzten Abend "Gute



So war der Lehrgang schon fast wieder vorbei. Aber auch am letzten Tag durften nochmal einige Judoka zum Frühsport mit Kai Strietzel (Ausdauer- und Treppenlauf) antreten. Nach Frühstück und Taschepacken gestaltete Jens Reißberg die Abschlusseinheit in der Sporthalle. Wie immer am letzten Morgen wurde hier geturnt und gekräftigt und am Ende massiert. Dieser Abschlusseinheit folgte die traditionelle Fazitrunde, in der sowohl die Teilnehmer wie auch die Trainer Lob aber auch Kritik loswerden konnten. Viele äußerten sich im Abschlussgespräch positiv zum Lehrgang. Natürlich wurden auch Kritikpunkte genannt, die teilweise nicht zu ändern, andere aber beim nächsten Lehrgang berücksichtigt werden können.



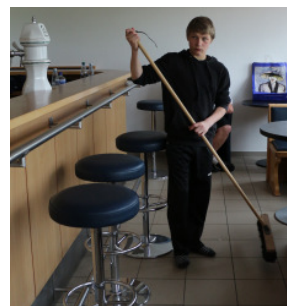
Außerdem gab es die mit Spannung Judoka des gesamten Trainingscamps. Reding und aus Münster Gaston die beiden, zur großen Freude aller auffällig motiviert bestritten. Aber auch Katrin, Svenja und Jens Reißberg, Andy Buschhorn und Kai Strietzel auch mit zufrieden. Leider hatten einige Kinder Darm-Grippe angesteckt und mussten die meisten blieben gesund und vor allem



erwartete Ernennung der fleißigsten Aus Luxemburg wurde erneut Chris Bronstering mit diesem Titel bedacht, da Trainer, jede der Trainingseinheiten insgesamt war das Trainerteam um Bissen, Vincenzo Cassi, Florian dem fünften Lehrgang wieder sehr sich untereinander mit einer Magen-den Lehrgang vorzeitig abbrechen. Aber unverletzt.

"Wir konnten viele motivierte und talentierte Athleten sowohl beim Training als auch in den Zwischenzeiten beobachten und sind begeistert von der Trainingseinstellung und den sozialen Eigenschaften vieler. Zudem diente der Lehrgang für die Münsteraner zur Meisterschaftsvorbereitung, von der wir uns auch einen judomäßigen Fortschritt versprechen. Natürlich ist ein solcher Lehrgang auch mit Stress, viel Organisation und wenig Schlaf verbunden, aber der große Aufwand für Vorbereitung und Durchführung wurde durch die motivierte Teilnahme unserer Schützlinge belohnt.

Wir danken zudem der sehr erfolgreichen Hochleistungsjudoka Maike Ziech für ihren Besuch und die Gestaltung zweier toller Einheiten." So lautete das Trainerfazit im Anschluss, bevor sich die Luxemburgtruppe am Donnerstag, den 17. April mit einem Lunchpaket bewaffnet auf den gut 300 km weiten Heimweg machte. Die heimischen Trainer hatten dann noch mit Aufräum- und Putzarbeiten zu kämpfen, wie immer die Nachwehen einer solch umfangreichen Maßnahme. Aber auch zwischendurch wurden die Lehrgangsteilnehmer zum Spülen und Fegen herangezogen, das will an dieser Stelle auch erwähnt sein.



JG Münster

Pia Bartelt
Carolin Beining
Gaston Bronstoring
Justus Dalla Riva
Benedikt Feldhaus
Marc Fugmann
Tino Godehardt
Luisa Heinz
Lena Herz
Finn Krämer
Thilo Kriege
Marius Martin
Daniel May
Maurice Nquiti
Krystian Osko
Synthia Osko
Johannes Schnittler
Juliana Schulte
Rasmus Thiele
Tim Wüllenkemper

TV Friesen Telgte

TV Wolbeck
+ Gäste aus umliegenden Vereinen

Marcel Abboud
Bennet Brandt
Till Dorgeloh
Stefan Hohmann
Colin Huber
Franziska Körzel
Levin Peuker
Nils Pilz
Paulin Schockemöhle
Kilian Schwark
Marei Thiele

Luxemburg

JC Befort
JC Echternach

Tiziano Cassi
Ben Kayser
Jo Kayser
Philippe Leitz
Damiano Morocutti
Anettka Mosr
Klarka Mosr
Telmo Pereira Ferreira
Kevin Polzer
Roland Polzer
Chris Reding
Laura Sauber
Carla Tavares
Jo Weber
Cheryl Weiland

Das Trainerteam



Kai Strietzel



Svenja Reißberg



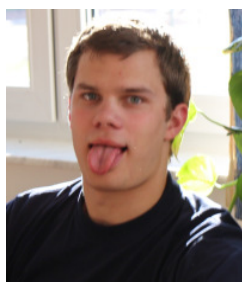
Katrin Reißberg



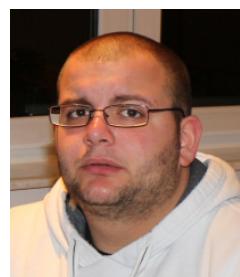
Andy Bissen



Jens Reißberg



Florian Buschhorn



Vincenzo Cassi