



Buntes Lehrgangsfest zum 50er (Spitzenkämpfer zu Gast in Waldkraiburg)

Bereits seit 50 Jahren gibt es die Abteilung Judo / Ju-Jutsu im VfL Waldkraiburg. Das Jubiläum war Anlass, um kurz vor der Sommerpause noch zu einem Ju-Jutsu Event der besonderen Art einzuladen.

In der Turnhalle an der Goethestraße in Waldkraiburg fand ein Vereinslehrgang für alle Jugendlichen und Kinder statt. Thema war – natürlich – Ju-Jutsu Wettkampf, der in Waldkraiburg eine lange und erfolgreiche Tradition hat. Mehrere Deutsche Meister, zahlreiche Bayerische und Süddeutsche Meister kann die Sparte vorweisen.



Natürlich luden die Übungsleiter Annemarie Besold, früher selbst erfolgreiche Wettkämpferin, und Peter Muschiol nicht irgendjemand als Lehrgangsführer ein, sondern Roland Starflinger, mehrfachen Deutschen Meister, Polizeimeister und Mitglied der Jugendleitung im Ju-Jutsu Verband Bayern. Dank seines großen technischen und pädagogischen Wissens war es für ihn kein Problem, seine Anforderungen an die mehr als 20 anwesenden Kinder und Jugendlichen anzupassen. Mit vielfältigen spielerischen Übungen hielt er die Anfänger im Wettkampf fast drei Stunden bei der Stange.

Wie im Ju-Jutsu Fighting bestand der Lehrgang aus den drei „Parts“ Atemi (Faust- und Fußtechniken), Wurf (wie bekomme ich meinen Gegner aus dem Gleichgewicht und auf die Matte) und Bodenkampf. Auch für die beiden Vereinstrainer war einiges Neues dabei. Im Bereich Atemi versuchten die Kinder den Gegner durch die geöffneten Hände wie durch einen Bildschirm zu beobachten. Aus dieser Haltung wurde dann die Fausttechnik angesetzt. Fast wie von selbst erlernten die kleinen Ju Jutsuka dabei die richtige Deckung zum Schutz des eigenen Kopfes. Auch zum Halbkreisfußtritt hatte Roland eine Spielform parat. Zwei Kinder jagten sich um einen Dritten herum und versuchten sich dabei mit den Füßen anzugreifen. Wie viel Spaß das Ganze machte, sah man an den lachenden, aber völlig verschwitzten Gesichtern. Auch die zahlreich erschienenen Eltern waren eifrig bei der Sache, sprich zuschauen, fotografieren und anfeuern.

Nach Part 1 trafen sich alle draußen vor der Turnhalle um sich Kaffee, Wasser und Kuchen einzuverleiben.



Der zweite Teil des Lehrgangs behandelte Fallen, Werfen und Bodenkampf. Auf ebenso einfache, wie kindgerechte Weise vermittelte Roland den abgeknieten Schulterwurf, der im Wettkampf häufig zu sehen ist. Anfangs noch sehr vorsichtig, dann mit wachsender Begeisterung übten die Kinder die Rolle über einen angreifenden Partner. Schon nach kurzer Zeit wurde aus dem passiven Drüberfallen lassen ein aktives Ziehen und Werfen. Den Abschluss bildete eine Festhaltetechnik am Boden aus der Bankstellung des Gegners.

Die Kinder und auch ihre Eltern hatten nicht nur viel Spaß am Lehrgang, sondern auch viel Neues gelernt.

**Annemarie Besold
VfL Waldkraiburg**