



VfL-Kinder nehmen an bayernweitem Lehrgang teil

Werfen bis zum Abwinken

Nicht nur die zwei Kinder- und Jugendtrainer des VfL Waldkraiburg, Helmut Weiß und Peter Müller, auch drei Mitglieder der Kindergruppe machten sich am 15. März bei anfänglich bestem Frühlingswetter auf den Weg nach Germering bei München. Kein geringerer als der Vizepräsident Jugend des Ju-Jutsu-Verband Bayern, Mathias „Matze“ Riedel hatte eingeladen um drei Stunden lang verschiedene Techniken kindgerecht zu vermitteln.



Schwerpunktmäßig standen diesmal vor allem diverse Wurftechniken und der damit verbundene Übergang zum Bodenkampf auf dem Programm.

Gestartet wurde aber zunächst mit dem Aufwärmen durch verschiedene Koordinationsübungen. Nach der Fallschule folgten dann die Grundwürfe Beinstellen und Große Außensichel. Dadurch dass die Techniken mit verschiedensten Folgetechniken geübt wurden, verging der erste Lehrgangsteil sehr schnell und kurzweilig.



Nach der Pause ging es mit Hüftwurf und Körperwurf weiter. Auch hier hat Matze wieder entsprechende Angriffe und Folgetechniken im Repertoire. Zum Abschluss durften wir uns noch bei Entspannungübungen wieder regenerieren.



Spaß mit Sport



Ju-Jutsu im VfL Waldkraiburg

Moderne Selbstverteidigung und Wettkampfsport



Alles in allem ein gelungener Nachmittag. Die Kinder und ihre Trainer waren begeistert. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal bei einem Jugendlehrgang dabei zu sein.

Peter Müller / Georg Kulot