

Judo – Sommercamp 2015

35 Mädchen und Knaben wollten in der letzten Sommerferienwoche (10. bis 14. August 2015) im Sommercamp in Uster ihr Judo verbessern und natürlich auch Spass haben. Die Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahre waren die ganze Woche top motiviert, was für alle Trainer als sehr angenehm empfunden wurde. Unser mexikanische Profitrainer Guillermo Figueroa konnte seine technischen Fähigkeiten gut herüber bringen, wobei er von Kathrin Kraus-Ott und Gian Kraus (Hilfstrainer) unterstützt wurde. Die Kinder und Jugendlichen wurden von 10 bis 12 Uhr sowie von 13.30 – 16 Uhr in Judo und anderen Sportarten herausgefordert. Sie waren sehr selbständig und lernten die neuen Judotechniken schnell. Im Stand repetierten wir Hüftwürfe und am Boden zeigte uns Guillermo lustige Drehtechniken.



Guillermo ist zudem ein erfahrener Grabbling-Spezialist und zeigte uns seine Lieblingstechnik, den Banana-Split! (Foto oben rechts)

Über Mittag wurden wir wie schon im letzten Jahr vom Team im nahen Jugend und Freizeitzentrum (FrjZ) mit gesunden Menüs verwöhnt.



Am Montag, nach einem anstrengenden Randoritraining, kam Dominik und instruierte uns in der japanischen Kunst der Shiatsu – Massage.



Am Dienstag- und Donnerstagnachmittag kam Nicolas Fischer erneut zu uns als Parkour-Instruktor vorbei. Letztes Jahr waren alle so begeistert, dass sie den coolen jungen Sportstudenten wieder dabei haben wollten. Dieses Jahr repetierten wir einzelne Techniken vom letzten Jahr und bekamen noch neue Sprünge dazu. Zuerst übten wir die Sprünge im Dojo, anschliessend draussen.



Auch Teamwork wurde gross geschrieben. Im Dojo mussten die Bänkli „blind“ gewechselt werden, nur 3 Personen durften die Augen offen behalten und durften ihren Mannschaftsmitgliedern Anweisungen geben. Der Schlossthügel musste erklommen werden, ohne dass die Kirchentreppe berührt werden durfte!



In der Wochenmitte brauchten wir unbedingt eine Abkühlung in der nahen Dorfbadi, aber zuvor mussten alle noch die drei Leichtathletik – Disziplinen: Weitsprung und Weitwurf sowie 60 Meter-Sprint bestreiten.



Parallel zum Parkour am Dienstag trainierte die eine Hälfte mit Guillermo einige Grabbling Bodentechniken und am Donnerstag mit Kathrin Ju-Jutsu. Jigoro Kano war ein Jiu-ka bevor er sein Judo ableitete, also konnten alle Teilnehmer schon einige Techniken. Wir lernten, wie wir einem Faustschlag und einem Fusstritt ausweichen können, dann sofort einen Wurf anzuwenden und am Boden den Angreifer in die Bauchlage zu drehen, was für die Judokas eher ungewöhnlich ist, da es im Judo die volle Punktzahl gibt, wenn der Gegner auf dem Rücken liegt!



Am Freitag stand noch das obligate Mannschaftsturnier an. Drei Gruppen kämpften gegeneinander mit Guillermo als Kampfrichter, also hatte jeder Teilnehmer zwei Kämpfe à 2 Minuten. Im zweiten Dojo wurde mit Kathrin ein hart umkämpfter Unihockeymatch ausgetragen. Das Resultat spielte nirgends eine grosse Rolle und so bekamen am Schluss alle ein Schoggistengeli.



Für einige Kinder waren die Trainings über die ganze Woche nichts außergewöhnliches, doch manche mussten schon ab und zu auf die Zähne beißen. Alle Trainer fanden am Schluss lobende Worte für die Judokinder, die nicht nur sportlich sondern auch sozial sehr positiv auffielen.

Nochmals herzlichen Dank an alle Beteiligten.

Kathrin Kraus-Ott