



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport
Silke Rühl
Breitensport@JVSH.de

Judo in Corona Zeiten Hilfe beim Wiedereinstieg in den Judobetrieb



Breitensport meets SuS Waldenau

Judo kontaktlos! Judo ohne Partner! Wie soll das gehen ?

Der JVSH besucht Euch, hilft und unterstützt bei der Durchführung.

Von dieser Idee war auch Manfred Best überzeugt und lud die Breitensportreferentin des JVSH zu einem Training der besonderen Art ein.

Der engagierte Trainer des SuS Waldenau bietet Judo auch in den Ferien an, was für ihn selbstverständlich ist und eine Herzensangelegenheit zu gleich.

In der Kleingruppe, maximal 10 Teilnehmer dürfen ja in Corona Zeit gleichzeitig auf der Tatami trainieren, wurde Judo ohne Anfassen ausprobiert.

Zum Erstaunen der Kinder wurde nach dem allgemeinen Warm up gespielt. „Es gibt zahlreiche Judospiele, die eigentlich kontaktfrei ablaufen“, weiß Silke, die aus Kiel angereist war.

Auch Trainingsutensilien haben Judoka ständig dabei, denn der Gürtel oder die Jacke kann man hervorragend dafür nutzen.

Der Gi wurde zum Päckchen geschnürt und es wurden ein paar Kraft und Koordinationsübungen gemeistert.

Auch Tandoku renshu kann man mit dem Gürtel und der Jacke bestens trainieren.

Zweikampfübungen rundeten die Trainingseinheit ab.

Auch das geht ohne Anfassen und Kontakt !

Wer auch mal so ein besonderen Training bei sich durchführen möchte, Fragen hat oder weitere Ideen braucht, wendet sich einfach an Silke Rühl über Breitensport@JVSH.de