

Rundgefragt

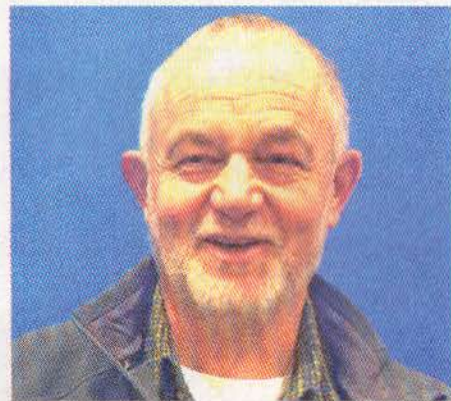
Heute beim Judoclub Jigoro Kano Ingelheim

Ingelheim (lis). Dass Judo eine besondere Sportart ist, wird schon beim Beginn des Trainings deutlich. Ein Bild des Gründers Kano Jigoro, gleichzeitig auch Namensgeber des Ingelheimer Vereins, steht am Mattenrand. Zu Beginn verbeugen sich die Trainer aus Respekt, nicht nur vor dem Gründer des Judo, sondern auch voreinander. Zusätzlich zu der

körperlichen Fitness gehören beim Judo eben auch geistige Komponenten wie Selbstdisziplin und Achtung vor dem Gegner. Primär werden beim Judo Würfe, Haltegriffe, Würge- und Hebeltechniken geübt. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren ist ein ausgeprägtes Falltraining ein Muss. Beim Judo wird der ganze Körper gefordert. Zudem werden

Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit geschult. Wer will kann Gürtelprüfungen ablegen und seinen sportlichen Erfolg dokumentieren. Der Verein nimmt zusätzlich an Kinder- bzw. Jugendmeisterschaften auf Verbandsebene teil. Die Erwachsenen betreiben den Sport größtenteils als sogenannten Breitensport. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie keine

Leistung erbringen. Im Gegenteil. Der Verein legt auf Fortbildung und Schulung seiner Mitglieder großen Wert. Zurzeit sind vier Jugendliche als Assistententrainer im Einsatz. Zwei davon wollen noch in diesem Jahr ihre C-Trainerlizenz erwerben. Seit 2013 trainiert der Judoclub in der Turnhalle der Kaiserpfalz-Realschule Plus.



Horst Gawlich,
1. Vorsitzender

Letztes Jahr ist der Judoclub 50 geworden, was ist ihr Erfolgsrezept?

Die Kinder- und Jugendarbeit wird in unserem Verein großgeschrieben. Allgemein ist uns ein gutes Miteinander unter den Mitgliedern wichtig.

Welches ist das beste Einstiegsalter um Judo zu erlernen?

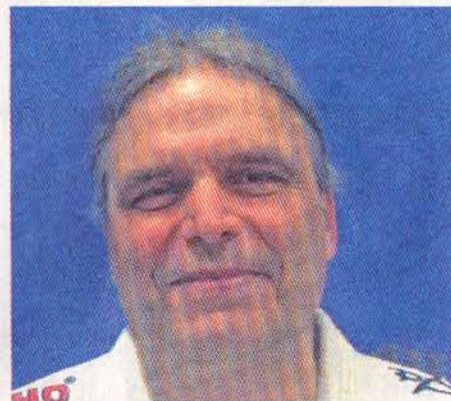
Sobald ein Kind selbstständig einen Purzelbaum machen kann, also so zwischen fünf und sechs Jahren, kann es im Verein trainieren. Auf unserer Homepage www.Judo-Ingelheim.de findet man die Trainingszeiten und Kontaktadressen. Dreimal können Interessierte kostenlos mittrainieren. Dabei sind sie sogar über den Judoverband mitversichert. Judo kann in jedem Alter ausgeübt werden.



Nicole Bender,
C-Trainerin & Jugendwartin

Was ist ihre Aufgabe im Verein?

Zur Zeit bin ich zwar in Babypause, aber bei der Jugendfreizeit im Sommer bin ich dabei. Wir fahren seit Jahren mit den Kindern und Jugendlichen, im Alter von sechs bis 17 Jahren, in der ersten Woche der Sommerferien in ein Zeltlager. 60 bis 70 Jugendliche sind in der Regel mit dabei. Verschiedene Ausflüge, eine Lagerolympiade, Schnitzeljagd, Stockbrot backen am Lagerfeuer und vieles mehr wird jedes Jahr für die Kinder organisiert. Zum Team gehören neben vielen Betreuern auch zwei Köche. Ein Koch fährt sogar seit 30 Jahren mit ins Zeltlager. Das sagt doch so einiges über das funktionierende Vereinsleben aus.



Axel Kottusch-Rau,
Schriftführer

Was begeistert Sie am Judo-Sport?

Judo ist ein sehr vielseitiger Sport. Körper und Geist werden gleichermaßen gefordert. Ich lerne hier Techniken, die mir dabei helfen meine Stärken zu erkennen und effektiv einzusetzen; dadurch kann ich meine Schwächen ausgleichen. Judo gibt mir Selbstvertrauen, weil ich lerne, mich selbst besser einzuschätzen.

Was ist für Sie das Besondere am Judoclub Ingelheim?

Die Art und Weise, wie man hier miteinander umgeht. An erster Stelle steht immer der Respekt vor dem Anderen; niemand wird ausgelacht, wenn er etwas nicht hinbekommt. Die Trainer fordern zwar Leistung, aber überfordern nicht.



Selina Busch,
16 Jahre

Mädchen sind im Judosport immer noch in der Minderheit. Wie kamst Du zum Judo?

Durch Freunde habe ich den Judoclub Ingelheim kennengelernt. Nun bin ich bereits seit sieben Jahren dabei.

Was gefällt Dir am Judoclub?

Das Training macht einfach sehr viel Spaß. Die Jugendfreizeit im Sommer ist einfach klasse.



Joachim Römer,
C-Trainer

Was ist das besondere an Judo im Vergleich zu anderen Kampftechniken?

Judo heißt: Siegen durch Nachgeben.

Welche Ziele hat der Verein in diesem Jahr?

Das Ablegen des Judosportabzeichens bei den Erwachsenen sowie die Teilnahme an einer Judosafari für Kinder. In diesem Jahr ist zusätzlich ein einwöchiges Trainingslager in der Schweiz geplant.



Kai Schnell,
11 Jahre, Gau Algesheim

Was macht Dir an Judo am meisten Spaß?

Die Würfe machen mir am meisten Spaß und ich lerne mich selbst zu verteidigen.

Hast Du dich denn schon mal verteidigen müssen?

Nein, es wissen ja alle dass ich zum Judotraining gehe.