

13.09.2014

Bezirksrandori der erweiterten U 15 in Litzendorf mit Max Heyder

Am letzten Ferienwochenende trafen sich 28 Jugendliche, davon acht Mädchen und 20 Jungs, aus Bamberg, Bayreuth, Coburg, Forchheim, Kronach, Münchberg und Naisa zum Bezirksrandori mit Max Heyder in Litzendorf.

Max begrüßte die jungen Judoka, ging kurz auf die Einheiten ein und schon ging es los. Bei den Aufwärmeinheiten wurde schon auf die darauffolgenden Aufgaben hingeführt. Es standen zunächst Übungseinheiten im Boden, wie Umdrehtechniken auf dem Programm. Hier ging Max auch auf die Wettkampfsituationen ein, wie Uke reagieren könnte und welche Lösungsmöglichkeiten daraus erfolgen. Danach gab es für die Judoka Aufgabenrandoris im Boden. In der nächsten Einheit lag der Schwerpunkt auf Stand. Zunächst kamen gymnastische Übungen, bevor Griffkampf, Würfe und Aufgabenrandoris folgten. Es wurde bei diesen Übungen nicht nur auf schnelles Ausführen geachtet, sondern zunächst sollten die Bewegungen langsam geübt, in den Aufgabenrandoris weiter ausgeführt und in den späteren Randoris angewendet werden.

Die Judoka kamen bei den abschließenden Randori-Einheiten nicht nur ins Schwitzen. Jeder wollte seine neu erworbenen Kenntnisse sofort einsetzen.

Es war eine sehr gute Möglichkeit für die U 15 sich für die nächsten anstehenden Wettkämpfe vorzubereiten, die trotz der Ferien genutzt wurde. Bereits am 20.09.2014 findet die Oberfränkische Einzelmeisterschaft in Hof statt.

Nochmals vielen Dank an Max, der trotz seines vollen Terminplanes diese Veranstaltung abhalten konnte und ich wünsche ihm für die kommenden Aufgaben weiterhin viel Erfolg. Wenn es seine Termine zulassen, wird es nächstes Jahr eine Wiederholung geben.

Petra Deyerling
Bezirksjugendwartin w