

Red Judo Dragons des TC Hameln beim großen integrativen Herbstlehrgang des NJV in Rotenburg an der Wümme

Erstmal: Was ist das?

Das ist ein Lehrgang von Sonntag bis Freitag, zu dem rund 100 Judoka (manchmal sogar noch mehr) mit und ohne körperliche oder geistige Behinderung zusammenkommen, um gemeinsam zu trainieren, zu lachen, zu singen, zu tanzen, zu spielen – und zu kämpfen.

Hier ein Eindruck von Caleb, der zum ersten Mal dabei war:

Am Sonntag, nach der Ankunft, ging es gleich los. Zuerst mussten noch die vielen Judomatten aufgebaut werden. Nach einer kurzen Pause trafen sich alle auf der Matte zum Eröffnungstraining. Hier ging es um die Technik, die in der Woche Hauptthema sein sollte.

Schon während des Trainings fand man schnell Anschluss. Auch als Neuling wurde man sofort mitgerissen. Nach dem Abendessen ging es für einige – auch für mich – wieder auf die Matten zum Prüfungstraining. Viele erfahrene und langjährige Trainer waren anwesend, um unsere Techniken zu verfeinern und uns auf die Prüfung vorzubereiten. Wer nicht am Prüfungstraining teilnahm, konnte basteln oder sich etwas vorlesen lassen.

Morgens gab es zwei Trainingseinheiten, die denselben Inhalt hatten, einmal eher technisch, einmal mehr in Richtung Wettkampf. Nach dem Mittagessen konnte keine Langeweile aufkommen: Die Trainer, Betreuer und auch einige Teilnehmer hatten eine bunte Mischung an Programmen für die Woche vorbereitet. Von Stadtbummel, Gesang und Yoga über Wikinger-Schach, Basketball, Gürtel-Hockey und Bogenschießen bis hin zu Wettkämpfen war alles dabei.

Der Donnerstag war der aufregendste Tag: Morgens trafen sich wieder alle auf der Matte zum Abschlusstraining. Gemeinsam wurden alle Punkte der Woche noch einmal durchgegangen. Danach wurde es spannend: Die gesamte Gruppe saß auf der Matte, während einige von ihren Trainern vor eine Prüfungskommission begleitet wurden, um ihr Können zu zeigen und den nächsten Gürtel zu bestehen. Alle waren super vorbereitet und haben bestanden.

Abends wurde es dann laut in der Jugendherberge: Erst spielte live die Band eines Teilnehmers, danach ging es in die hauseigene Disco, um unter dem diesjährigen Motto „Flower Power“ zu feiern.

Am Freitagmittag kam leider schon der Abschied. Einige werden sich erst im nächsten Jahr wiedersehen, andere, die zum Kader gehören, den mein Trainer trainiert, treffen sich regelmäßig in verschiedenen Städten Niedersachsens, um für die Internationale Deutsche, die Europa- und die Weltmeisterschaften zu trainieren.

Abschließend kann ich nur sagen: Auch wenn die Woche sehr anstrengend war, wer nicht dabei war, hat einiges verpasst. Mein Ziel ist es, nächstes Jahr wieder dabei zu sein.

Euer Caleb

Ein Bericht über eine der schönsten Wochen im Jahr – kurz zusammengefasst.

Liebe Leserinnen und Leser, wer sich jetzt denkt, dass dies ein Projekt ist, das man unterstützen sollte, kann gerne Kontakt zu mir aufnehmen. Für den einen oder anderen ist der Lehrgang kein günstiges Vergnügen, obwohl wir die Kosten bereits sehr gering halten für das, was geboten wird.

Sollte jetzt noch jemand Lust haben, bei uns reinzuschnuppern und vielleicht beim nächsten Lehrgang dabei zu sein, ist er herzlich willkommen.

Euer Daniel Wissel

Cheftrainer der Red Judo Dragons des TC Hameln und Landestrainer der IDJUDOKA in Niedersachsen