

Judo-Landestrainerin übte mit Ostfriesen

SICHTUNG Andrea Goslar kam für einen Trainingstag nach Leer

LEER - Am Wochenende richtete die Judoabteilung des VfL Germania Leer ein Sichtungstraining des Niedersächsischen Judoverbandes aus. Dieses Training ist für junge Judoka der Jahrgänge 2006 bis 2010 gedacht und schließt unmittelbar an die Trainingseinheiten der Judo-Wettkampfförderung des Judo-Arbeitskreises Ostfriesland an, die sechs- bis siebenmal im Jahr durchgeführt wird.

70 Judo-Sportler aus Niedersachsen hatten sich angemeldet. Aufgrund der grassierenden Grippewelle hatten kurzfristig noch 20 Judoka abgesagt, sodass sich 50 Sportler in Leer trafen. Die meisten kamen aus Ostfriesland. Unter den Teilnehmern waren unter anderem auch Judokas aus Leer, Marienhagen, Holtriem, Leerhufe, Norden, Friedeburg, Emden, Pewsum, Wiesmoor, Esens und Dunum.

Das Training wurde durch die Landestrainerin Andrea Goslar aus Osnabrück geleitet, die selbst auf große Erfolge in der Jugend zurückblicken kann. Insgesamt wurden zwei Trainingseinheiten zu je zwei Stunden durchgeführt. Nach dem Aufwärmen ging es in der ersten Trainingseinheit um Koordinationsübungen, Reaktionsvermögen und Wurfserien für die Schnelligkeit. Abgeschlossen wurde die erste

Trainingseinheit mit Übungswettkämpfen mit ständig wechselnden Partnern.

In der zweiten Trainingseinheit wurde nach dem Aufwärmen mit Übungen zur Verbesserung der Kraft, Geschicklichkeit und Koordination weiter gemacht. Hierbei wurde auf viele turnerische Elemente zurückgegriffen. Dann folgte ein Bodentechnikanteil, in dem der Juji-Gatame (eine Hebeltechnik) und Umdreher vermittelt



Das Foto zeigt die Teilnehmer aus Niedersachsen in Leer.

wurden. Abgeschlossen wurde der Trainingstag mit einer Bodenkampfseinheit.

Damit war ein äußerst interessanter, fordernder sowie erlebnisreicher Judotag zu

Ende. Da dieses Training bereits im vierten Jahr gut angekommen ist, dürfte Leer auch 2019 wieder ein Trainingsort dieses Nachwuchstrainings sein.