

## Doppellehrgang 2023 – Ein schweißtreibendes Wochenende

Auch dieses Jahr fand wieder der traditionelle Doppellehrgang – heuer in Erlangen und zum zweiten Mal unter der Leitung von Sebastian Seidl und Igor Wandtke – statt.

Früh am Morgen startete der Lehrgang wieder mit einer kleinen Theoriestunde, in denen uns die Techniken des heutigen Tages schon einmal in Wettkampfvideos in ihrer praktischen Anwendung präsentiert wurden.

Auf der Matte legten wir dann mit einer Einheit im Boden los. Igor präsentierte uns eine Würgetechnik, die im ersten Moment sehr kompliziert erschien. Nach intensivem Üben jedoch konnte die Technik jeder Teilnehmer mehr oder weniger gut ausführen.

Nach der wie immer hervorragenden Verpflegung in der Mittagspause ging es gestärkt in die beiden Einheiten am Nachmittag, in denen Standtechniken behandelt wurden. Mit Sukui-Nage, einer Selbstfalltechnik, starteten wir in den Nachmittag und rundeten den ersten Lehrgangstag mit einer wettkampforientierten Einheit ab, in der das Werfen aus Mattenrandsituationen im Vordergrund stand.

Am Sonntag stand der Griffkampf im Vordergrund und uns wurden Ideen und Lösungen präsentiert, wie wir für einen selbst vorteilhafte Situationen im Randori und im Wettkampf herstellen können.

Zur Mittagszeit endete der Lehrgang und neben einem ordentlichen Muskelkater und durchgeschwitzten Judoanzügen nahmen wir auch wieder viele neue Techniken und Erkenntnisse mit, die wir im Training noch einmal genauer einüben möchten.

*Florian Burger*

