

Ausbildung zum Taiso-Lehrer

„Taiso ist alles und alles ist Taiso“

Dieser Satz von Jenny Frey trifft es aus meiner Sicht perfekt, wenn es darum geht zu beschreiben was denn Taiso genau ist.

Beweglichkeit, Atmung, Achtsamkeit, Stabilisation, Rhythmisierung und Mobilisation, um nur einige Aspekte zu nennen. Also alles, was wir Judoka auch im Trainings-Alltag und vor allem gerade auch im Kata-Bereich schon immer anwenden. Seit diesem Wochenende dürfen Norbert Röck und ich uns Taiso-Lehrer nennen. Wir hatten ein wirklich grandioses Ausbildungswochenende in Abendsberg mit den fantastischen Referent:innen Jennifer Frey, Helene Weinmann und Udo Tietz.

Diese Drei lehren Taiso nicht nur, sie leben es förmlich. Mit jeder Aufgabe, mit jeder Erklärung, bei jeder Anregung kann man die Motivation, die von ihnen ausgeht, förmlich greifen. Ansteckung ist garantiert!

Eine Teilnehmerin hat geschrieben „[...] es gibt Menschen mit denen versteht man sich auf Anhieb, als kennt man sich eben schon lange. Uns verbindet nicht nur Judo, sondern auch Taiso [...]“ und das können Nobby und ich nur unterschreiben.

Wir durften auch wieder viele großartige Menschen und Ideen kennen lernen und mit ein paar von ihnen hatten wir auch einen besonderen Draht, wenn ich das so sagen darf.

Die Planungen für ein Event in Wachendorf bei dem es auch um Taiso geht, sind daher schon in Arbeit. Lasst euch überraschen!

Nobby und ich freuen uns jedenfalls schon heute auf ein Wiedersehen.

