Mein erster Lehrgang - mit Seidl, Wandtke und Ivan

Der erste Tag begann mit der Erwartung einer langweiligen Theoriestunde, die sich jedoch als sehr unterhaltsam herausstellte. Sowohl Sebastian Seidl, als auch Igor Wandtke hatten für den Tag geplant, uns ihre Spezialtechniken zu zeigen und in besagter Theoriestunde wurden Videos abgespielt, wie ihre Techniken im Wettkampf in der Praxis aussehen.

Als es dann in die Judohalle ging, begann Sebi Seidl im Boden mit der Technik der Gurke. Nachdem jeder die Grundtechnik verstanden und anwenden konnte, wurde sie mit verschiedenen Ausgangssituationen und Varianten erprobt, wobei man spüren konnte, wie viel Spaß Seidl hatte. So kam es, dass wir mit der Gurke auf Wandertag gingen, oder es sie zusammen mit der Schweinerolle zu Mittagessen gab.

Unser Mittagessen haben wir uns mit einer Vielzahl von Bodenrandori verdient, bei denen immer sehr erfreut aufgeschrien wurde, sobald Seidl eine Gurke entdeckte. Es gab ein paar zu wenige belegte Brote und zum Nachtisch kleine Naschsachen, die uns einfach aus dem Nichts überfallen haben und auch im nächsten Augenblick wieder verschwunden waren.

Am Nachmittag ging es weiter mit Wandtkes Spezialtechnik dem Morote Seoi Nage. Je nach Partner macht er diesen auf den Knien oder aus der Hocke. Wir machten letzteren. Begonnen damit, den Partner zu unterlaufen und aus der Hocke auszuheben, dann mit zur Hilfenahme der Hände, näherten wir uns mit ständiger Hilfe der drei Profis immer weiter an. Die übrige Anzahl der Teilnehmenden, die mit der Zeit immer weiter abnahm, aufgrund von Verletzungen oder einfach am Ende der Kräfte, beendete nach anstrengenden Stunden und mit dem Wissen auf den kommenden Muskelkater einen lehrreichen Samstag.

Nr.1
KÜCHEN
QUE
Telefon 0180-521
I. WANDTKE
GE

QUELLE QUELL

Nächster Tag, weiter geht es erneut mit einer Theoriestunde, die ähnlich abläuft wie die am Vortag lediglich mit dem Unterschied, dass diesmal Radu Ivan vorstellt. Eine deutlich geringere Teilnehmerzahl als noch am Vortag ist vorhanden, es sind aber durchaus auch neue Gesichter zu entdecken. Nach den Videos ging es zum Aufwärmen in die Halle, wobei auch Seidl und Wandtke ihren Spaß hatten. Ivans Spezialität ist die Beweglichkeit und so den Gegner zu nerven, in Bewegung zu halten und so Fehler zu erzwingen. Also hieß es für uns, uns aus allen möglichen Situationen uns einzudrehen, und uns darüber bewusst werden, welche vorhandene Situation welche Bewegungsabfolge benötigt, um richtig eingesteht zu sein. Was bei Radu federleicht aussah stellte uns vor die ein oder andere Aufgabe, da man hier besonders aufmerksam sein musste. Am Kopf war der vorherige Tag jedoch genauso wenig vorbeigegangen, wie am Körper.

Nach dem Vormittag endete der Lehrgang und wir haben nicht nur einen Muskelkater mitgenommen, sondern auch neue Techniken, einen Einblick in den Alltag eines Wettkämpfers, deren Training und die Gegneranalyse. Ebenso wie ein verbessertes Verständnis für gewisse Situationen sowie die Möglichkeiten die erlernten Grundlagen weiter zu üben, auszubauen und für uns selbst zu personalisieren.

Alles in Allem eine Erfahrung wert.

Sophia Gloge