Unser Weg zum C-Trainer-Schein

Wie alles begann: Nobby stellte uns bei der Übungsleiter-Sitzung im Herbst sein Jahreskonzept vor.
„Im Frühjahr beginnt der Judo C-Trainer-Lehrgang. Wer nimmt teil? ...Roberto, Flo, Peter, Jörg, Olli ...?“
Zunächst sträubte ich mich noch, die beiden Erstgenannten hatten keine Wahl. Schließlich meldeten wir uns alle an, wobei Oli leider außen vor blieb, da er zum Zeitpunkt der Anmeldung nicht da war. Mist, da haben auch wir gepennt. Nun waren wir also ein Quartett.
Im Februar ging es los mit der E-Learning-Plattform. Bei einem Blick auf die Teilnehmer wurde uns Alten schon mulmig: viele junge Judoka, teilweise sogar mit Ligaerfahrung und dann noch diverse Dan-Träger - das konnte ja lustig werden! Und dann stand im März das erste Trainingswochenende in Ingolstadt an. Was uns dort alles im Keidel-Keller erwarten würde?! Ob da drei Anzüge reichen würden?

Zuerst hat uns Jens Keidel freundlich empfangen, um uns danach beim Judo einzuschätzen.
Also Uchi Mata, Befreiung aus der Beinklammer und Stand-Randoris waren angesagt.
Der Kommentar von Jens: "Der Roberto macht das mit seinen künstlichen Hüften ganz ordentlich!"
Das Fallen auf einem Schwingboden ist auch etwas ganz anderes. Auf unserer Wachendorfer Panzerplatte hätten wir den Kurs nicht ohne Chiropraktiker überlebt. Leider ist in Wachendorf diesbezüglich keine Abhilfe in Sicht - sieht also schlecht aus mit dem Judo Plus 60-Konzept.
Am Wochenende wurden uns auch unseren Lehraufgaben zugelost. Wir hatten es mit Festhalte-, Fall-, Übergang-Stand-Boden- und Würgetechniken ganz brauchbar erwischt.

Fazit des Wochenendes: Was haben wir uns da bloß vorgenommen?!?

Bis zum nächsten Einsatz in Ingolstadt war Theorie mit E-Learning über das Portal und die fachliche und mentale Aufarbeitung des Wochenendes angesagt. Eine Lehrprobe zusammen zu stellen war für uns alle eine Herausforderung, da die Vorgaben nicht klar umrissen waren.
Dann Ende April ging es für fünf Tage am Stück wieder nach Ingolstadt. Um uns die An- und Abreise zu sparen buchte ich eine Unterkunft, die sich leider doch als sehr sanierungsbedürftig herausstellte. Sportlich waren die fünf Tage auch eine Herausforderung. Täglich sechs Stunden Sport waren toll für die „Gewichtsreduktion“. Volles Programm mit faszinierendem Faszientraining, Tabate-Training oder „Wie schaffe ich es nach 4 Minuten platt zu sein?“ und dem „einsamen Ringer“, der am Ende zwar fertig aber alles andere als einsam war. Die 30 Trainer-Anwärter im Alter zwischen 17 und 65 wurden zu einer tollen Gruppe, die sich gegenseitig unterstützte. Bei so vielen Individualisten eine erstaunliche Gruppendynamik.

In den fünf Tagen wurden auch unsere Lehraufgaben besprochen. Wir haben es etwas zu gut gemeint und mussten unsere Programme deutlich kürzen, war etwas zu viel für die 20 Minuten der Lehrprobe.
Jens hat uns Wachendorfern eine gemeinsame gründliche Systematik attestiert. An dieser Stelle ein danke an alle unsere bisherigen Trainer.
Vor unserem letzten Einsatzwochenende im April in Ingolstadt testeten wir alle unser Programm in unseren Gruppen und erledigten den Feinschliff. Mein Fazit daraus war, authentisch zu bleiben und eher weniger Programm hineinzupacken, sonst kann im Übereifer der Schuss nach hinten losgehen. Dann folgte unser letztes Wochenende bei Jens im Mai - mit unserer Lehrprobe!
Wir haben uns in der ersten Gruppe eingetragen, um es schnell hinter uns zu bringen. Prüfer war Florian Ellmann von BJV und Georg Schels aus Abensberg. Der Einsatz und Aufwand hat sich gelohnt: Unsere Lehrproben liefen allesamt sehr gut, wir Wachendorfer wurden ausdrücklich gelobt und waren stolz wie Bolle! Alle 30 Teilnehmer haben die praktische Prüfung bestanden.
Nun stand als letzte Hürde die Kampfrichterschulung am darauffolgenden Wochenende bei Sven

Keidel (wo sonst als in Ingolstadt?) an. Mein Auto fährt mittlerweile den Weg von selbst! Auch hier hat sich eine tolle bunte Truppe aus 45 Judoka aus allen Richtungen von Süddeutschland zusammengefunden, darunter natürlich viele Bekannte aus unsere C-Trainer-Ausbildung.

Im Juni dann der letzte Schritt: die theoretische Prüfung. Zeitgemäß wurden die Fragen zu den folgenden Themen im Internet gestellt:

- Trainingsmethodik
- Medizinische Aspekte
- Judobegriffe
- Rechtliches

Nach der letzten Eingabe und entsprechender Aufregung dann die erlösende Nachricht, mit der dieses Kapitel endete:
Unser Quartett bestanden! Der Aufwand hat sich gelohnt!
Abschließend ist noch zu erwähnen, dass die Kosten der Kurse von der Sportförderung getragen werden. Also insgesamt ein rundes Paket. Die Ausbildung war interessant und wird unsere Judoka beim Training beim TSV Wachendorf und uns als Trainer persönlich weiterbringen.

Vielen Dank für diese tolle Chance!

Peter Schwarz