Wenn der Frank ohne seine Klocke

Inzwischen schon eine gute alte Tradition ist die Teilnahme am Doppellehrgang Judo Mittelfranken beim SV Bubenreuth. Auch dieses Jahr waren wir wieder zahlenmäßig mit 10 Teilnehmern stark vertreten. Noch vor dem eigentlichen Beginn der Veranstaltung gab es eine gute und schlechte Nachricht. Die gute: Frank Christgau, der sich seit Jahrzehnten für Judo einsetzt und viele Veranstaltungen wie auch diese Organisiert, erhielt den 2. Dan verliehen. Die schlechte: Frank Wieneke musste ohne Ulrich Klocke anreisen da dieser erkrankt war.

Recht flott startete daraufhin das Programm mit kurzen, prägnanten Anweisungen im Wieneke-Stiel mit dem Thema *"Abtaucher ohne Griff ans Bein"*, gefolgt von klassischen Kombinationen (die sich als wettkampftauglich erwiesen haben) und Angriffen gegen die Rückenlage, bei denen es sich eigentlich um Angriffe **aus** der Rückenlage handelte. Wer Frank kennt, und zudem früher mit dabei war, der weiß: *kein Lehrgang ohne Uchi-komi* (Eindrehen ohne zu Werfen). Bei dieser extensiven Übungsform, und dem vorangegangenem Körper-Kraft-Kontakt-Training bereute so mancher schnell sich in der Mittagspause zu sehr am reichhaltigen Buffet gelabt zu haben. Dennoch meisterte jeder im Schweiße seines Angesichts diesen Teil, und nach mehr als 8 Stunden Judo endete dieser Tag.

Der 2. Teil / Tag des Lehrgangs begann für den ein oder anderen mit einem ausgeprägten Muskelkater, welcher jedoch recht schnell durch einige nette Übungen von Frank umgehend beseitigt wurde. Neben Wiederholungen vom Vortag gab es auch einen sehr interessanten Beitrag und Diskussion über die Einführung ins Judo für Kinder mit dem Ärmel-Kragengriff, welcher u.a. für den O-Goshi demnächst Standard werden soll. Am frühen Nachmittag traten wir dann alle wieder die Heimfahrt mit vielen neuen Ideen und Erkenntnissen an, und freuen uns schon heute auf eine Fortsetzung der Serie im nächsten Jahr - hoffentlich dann auch wieder mit Ulrich.

Markus Oliver Schweda