





Tag des Judo

Erfolgreiche Kooperation der Gesamtschule Meiersheide & des Judoclub Hennef

Die Gesamtschule Hennef Meiersheide veranstaltete am Dienstag, den 5.11.2019 erstmals einen "Tag des Judo" gemeinsam mit dem Judoclub Hennef. Grundlage ist die im letzten Jahr geschlossene Kooperation, zu der ebenfalls der Landesverband Judo NRW gehört.

Der Beigeordnete der Stadt Hennef, Martin Herkt, Schulleiter Wolfgang Pelz und Präsidiumsmitglied im JC Hennef Wolfgang Herrmann zeigten sich in ihren Grußworten erfreut über die sportliche Veranstaltung und betonten die Bedeutung der Kooperation im Bereich Judo. Alle Übungen eignen sich natürlich für Angebote im Schulsport. Über das "sich körperlich Auseinandersetzen" kann ein rücksichts- und verantwortungsvolles Miteinander gefördert werden. Bei den Zweikämpfen müssen die Schülerinnen und Schüler hier einen Mittelweg zwischen Erfolgsorientierung und fairem Umgang finden. Was kann ich dem anderen zumuten, was kann ich verantworten? Ein Ziel ist es, das Selbstbewusstsein und die soziale Kompetenz der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

Unterstützt von 16 aktiven Judokas konnte Trainer Kamen Kasabov im Lauf des Vormittags über 170 Schülerinnen und Schüler von vier verschiedenen Schulen aus den Klassen drei bis acht betreuen - neben Kindern und Jugendlichen der Gesamtschule waren noch Schülerinnen und Schüler der Grundschule Hanftalstraße und der Schulen "In der Geisbach" und St. Ansgar anwesend.

Angeboten wurden in den "Judo-Appetithappen" Bewegungs- und Turnspiele, Übungen zum Ringen-Raufen-Kämpfen, Falltechniken sowie elementare Judo-Techniken, die die anwesenden Judoka unter großem Beifall der Kinder und Jugendlichen eindrucksvoll demonstrierten.

Dann ging es für die Schülerinnen und Schüler los! Mit motivierenden und anstrengenden Spielen und Übungen wurde den Kindern und Jugendlichen ab der 3. Klasse in altersgleichen Gruppen dann auch einiges an Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Kondition abverlangt. Der Spaß und das Strahlen in den Kindergesichtern fand gar kein Ende, denn die Trainer und die sie unterstützenden jungen Übungsleiterinnen und Übungsleitern hatten mit ihren herausfordernden Aufgaben den Nerv der Kinder getroffen.

Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler erhielten zum Abschluss noch eine Urkunde von Wolfgang Herrmann vom Judoclub. Eine tolle Veranstaltung, so befanden alle!

Pressebericht: Rhein Sieg Anzeiger

Richtig fallen will gelernt sein

Judo-Clubs aus Hennef und Eitorf brachten Schülern in der Meiersheide die Sportart näher

VON QUENTIN BRÖHL

Hennef. Peu à peu arbeiten sich die Jugendlichen an die ersten Techniken heran. Doch zunächst steht spielerisches Aufwärmen auf dem Programm. Dehnen, Raufen, Akrobatik wechseln sich mit Entspannung, Turnen und Fallübungen ab.

Am Tag des Judo ist einiges los in der Dreifachturnhalle Meiersheide in Hennef, die Premiere ist ein voller Erfolg. Knapp 180 Kinder von der 3. bis zur 8. Klasse machen mit. Die sechs Gruppen sind nach Altersgesichtspunkten eingeteilt. Alle Teilungssegmente der Halle sind heruntergelassen, und so können jeweils drei Gruppen zwei Stunden lang mit Hilfe erfahrener Trainer des Judo-Clubs Hennef und des Eitorfer Judo-Clubs in die olympische Sportart reinschnuppern. Danach sind die nächsten drei Gruppen dran.

„Der Kooperationsvertrag, den wir als Verein letztes Jahr mit der Gesamtschule geschlossen haben, beinhaltet dieses Projekt“, erläutert Wolfgang Herrmann, Präsidiumsmitglied im JC Hennef. Gemeinsam mit 20 aktiven Mitgliedern, davon zehn Trainer und zehn Assistenz-Trainer, betreut er die Gruppen. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in das breite Spektrum der Sportart, die für Konzentration, Reaktionsvermögen, Selbstbewusstsein, Disziplin, Rücksichtnahme und noch viel weitere Aspekte steht.

Auf den Matten wird derweil getobt, bis Vereinstrainer Kamen Kabasov unterbricht und die nächste Übung erklärt. Die Kinder hören gespannt zu und schauen, wie zwei



So sieht die richtige Wippe aus, demonstriert von erfahrenen Sportlern. Vereinstrainer Kamen Kabasov erklärt die Übung. Fotos: Bröhl



Nach der Demonstration konnten die Schülerinnen und Schüler selbst die Übungen ausprobieren.

Assistenten in klassischer Judo-Kleidung mit einer Wippe sich gegenseitig dehnen. „Jetzt seid ihr dran“, ruft der Coach, der gerade eine Gruppe aus der Grundschule Hanftal unter seinen Fittichen hat. Mit der Gesamtschule und der Schule St. Ansgar nehmen bei der ersten Durchführung des Judo-Tages vier Einrichtungen teil. „Wir werden den Tag des Judo auf jeden Fall im nächsten Jahr wie-

derholen. Es gibt ja noch viele andere Schulen in Hennef, und ich hoffe, dass auch andere Einrichtungen sich dann beteiligen“, sagt Vereinsvertreter Herrmann. Wenn es mehr Schulen werden, kann er sich auch eine Ausdehnung auf mehrere Tage vorstellen, eventuell auch in anderen Turnhallen. „Wir sind natürlich froh, dass wir hier die Halle nutzen können. Der Dank geht auch an die Gesamtschule Meiersheide, die alle Assistenztrainer vom Schulunterricht freigestellt hat.“

FÜR KOORDINATION UND SELBSTBEWUSSTSEIN

Judo ist auch eine pädagogische Chance. Spielend können Kinder gefördert und gefordert werden. Der Sport wirkt dem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegen, verringert Übergewicht, Bewegungsunsicherheit und mangelndes Selbstwertgefühl. Diesen Problemen begegnet Judo mit der Förderung grundlegender kooperativer und konditi-

oneller Fähigkeiten, der Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur und der Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie dem Bewegungsempfinden.

Zudem unterstützt der Sport auch das Sozialverhalten, hilft beim Abbau von aggressivem Verhalten und fördert die Empathie. (que)

Judo-Clubs aus Hennef und Eitorf brachten Schülern in der Meiersheide die Sportart näher

Richtig fallen will gelernt sein

VON QUENTIN BRÖHL

Hennef. Peu à peu arbeiten sich die Jugendlichen an die ersten Techniken heran. Doch zunächst steht spielerisches Aufwärmen auf dem Programm. Dehnen, Raufen, Akrobatik wechseln sich mit Entspannung, Turnen und Fallübungen ab.

Am Tag des Judo ist einiges los in der Dreifachturnhalle Meiersheide in Hennef, die Premiere ist ein voller Erfolg. Knapp 180 Kinder von der 3. bis zur 8. Klasse machen mit. Die sechs Gruppen sind nach Altersgesichtspunkten eingeteilt. Alle Teilungssegmente der Halle sind heruntergelassen, und so können jeweils drei Gruppen zwei Stunden lang mit Hilfe erfahrener Trainer des Judo-Clubs Hennef und des Eitorfer Judo-Clubs in die olympische Sportart reinschnuppern. Danach sind die nächsten drei Gruppen dran.

„Der Kooperationsvertrag, den wir als Verein letztes Jahr mit der Gesamtschule geschlossen haben, beinhaltet dieses Projekt“, erläutert Wolfgang Herrmann, Präsidiumsmitglied im JC Hennef. Gemeinsam mit 20 aktiven Mitgliedern, davon zehn Trainer und zehn Assistenz-Trainer, betreut er die Gruppen. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in das breite Spektrum der Sportart, die für Konzentration, Reaktionsvermögen, Selbstbewusstsein, Disziplin, Rücksichtnahme und noch viel weitere Aspekte steht.

Auf den Matten wird derweil getobt, bis Vereinstrainer Kamen Kabasov unterbricht und die nächste Übung erklärt. Die Kinder hören gespannt zu und schauen, wie zwei Assistenten in klassischer Judo-Kleidung mit einer Wippe sich gegenseitig dehnen. „Jetzt seid ihr dran“, ruft der Coach, der gerade eine Gruppe aus der Grundschule Hanftal unter seinen Fittichen hat. Mit der Gesamtschule und der Schule St. Ansgar nehmen bei der ersten Durchführung des Judo-Tages vier Einrichtungen teil. „Wir werden den Tag des Judo auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen. Es gibt ja noch viele andere Schulen in Hennef, und ich hoffe, dass auch andere Einrichtungen sich dann beteiligen“, sagt Vereinsvertreter Herrmann. Wenn es mehr Schulen werden, kann er sich auch eine Ausdehnung auf mehrere Tage vorstellen, eventuell auch in anderen Turnhallen. „Wir sind natürlich froh, dass wir hier die Halle nutzen können. Der Dank geht auch an die Gesamtschule Meiersheide, die alle Assistenztrainer vom Schulunterricht freigestellt hat.“

FÜR KOORDINATION UND SELBSTBEWUSSTSEIN

Judo ist auch eine pädagogische Chance. Spielend können Kinder gefördert und gefordert werden. Der Sport wirkt dem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegen, verringert Übergewicht, Bewegungsunsicherheit und mangelndes Selbstwertgefühl. Diesen Problemen begegnet Judo mit der Förderung grundlegender kooperativer und konditioneller Fähigkeiten, der Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur und der Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie dem Bewegungsempfinden.

Zudem unterstützt der Sport auch das Sozialverhalten, hilft beim Abbau von aggressivem Verhalten und fördert die Empathie. (que)



Trainer Julian Patt