

## Vorbereitung auf die 2. Saisonhälfte

Geschrieben von: Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.  
Montag, 10. Februar 2014 um 18:48

---

Der Einstieg in die zweite Saisonhälfte ist absolviert. Aus diesem Grund führen drei Nachwuchssportler am Samstag nach Rottorf, um sich auf die Turniere in der zweiten Saisonhälfte vorzubereiten. Marvin Degen, Justin Valenta und Claas Pischke nutzten die Chance sich unter den Augen von Landestrainer U15 Niklas Martin und CoTrainer Dustin Ramke auf den weiteren Saisonverlauf vorzubereiten.

Am Samstagmorgen ging es um 12:00 Uhr endlich los. Nach den anfänglichen Aufwärmübungen ging es weiter mit dem Techniktraining im Part II. Ziel in der ersten Technikeinheit war der Schulterwurf (jap. Seo-nage). Nachdem das Referentenduo mit viel Spaß den Wurf den Teilnehmern vermittelt hatte, ging es an die wettkampfbezogenen Aspekte: Wie kann ich den Wurf einsetzen und was muss man beachten? Dies wurde demonstriert und anschließend ausprobiert.

In der Pause wurden kurz ein paar Sätze zu der U15 Förderung, Turnieren und Trainingsmentalität besprochen bevor sich alle für die zweite Technikeinheit fertig machten.

In der zweiten Einheit wurde die Thematik Handlungskomplexe erarbeitet. Kein Neuland für unsere Athleten. Aber trotzdem wurde schnell klar, dass hier noch ein Bisschen Trainingsbedarf besteht. Abgerundet wurde die Trainingseinheit mit einer längeren Randoriphase und einem kleinen Ausbrennen.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Trainingsatmosphäre und der Trainingsort hervorragende Bedingungen boten und unsere drei Athleten viele neue Erfahrungen mit nach Hause nehmen.