

Erstmals Goldene Judo-Sportabzeichen in Goslar verliehen

Geschrieben von: JKCS Goslar

Mittwoch, 09. Januar 2019 um 14:03

Das Judo-Sportabzeichen ist das offizielle Leistungsabzeichen des Deutschen Judobundes. Es ist ein Fitness-Programm und Fitness-Check in einem. Es besteht aus 4 verschiedenen Übungsbereichen, die in einer Trainingsgruppe im Laufe eines Jahres mehrfach absolviert und dokumentiert werden müssen. Der erste Bereich ist ein Judo-Fitness-Programm aus Technikelementen, Uchi-Komi-Serien (Technikwiederholungen) sowie Übungskämpfen auf Zeit. Der zweite Bereich ist ein Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining, der dritte Bereich das Training der Geschicklichkeit und Beweglichkeit während eines Laufparcours. Im vierten Bereich wird die kreative Judo-Leistung in Form des Einübens und Präsentierens einer eigenen Judo-Kata, einer Formübung zur Verdeutlichung der Judo-Prinzipien verlangt.

Aus der Goslarer Erwachsenengruppe haben sich im vergangenen Jahr insgesamt acht Judokas an der Aktion beteiligt, davon zwei Teilnehmer als Erstabsolventen, zwei weitere Teilnehmer bereits im zweiten Jahr sowie 1 Teilnehmer zum dritten Mal. Sie alle wurden ausgezeichnet mit dem Judo Sportabzeichen in Bronze. Zum vierten Mal hat sich Steffen Meinholz im letzten Jahr beteiligt und erlangte damit erstmals das Silberne Judo-Sportabzeichen. Die beiden Spitzenreiter sind jedoch Henrik Harries und Wolfgang Kummer. Sie haben sich seit sechs Jahren in Folge an der Aktion beteiligt und wurden damit erstmals mit dem Goldenen Judo-Sportabzeichen ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch!

Zur Aktion: <https://www.judobund.de/fuer-aktive/judo-sportabzeichen/>

Auf dem Foto: Steffen Meinholz, Wolfgang Kummer und Henrik Harries (von links)

Erstmals Goldene Judo-Sportabzeichen in Goslar verliehen

Geschrieben von: JKCS Goslar
Mittwoch, 09. Januar 2019 um 14:03

