

Bericht vom Bezirkslehrgang FU11 / FU14 (Heike Gewehr)

Am Dienstag den 03.11.09 trafen sich 19 Mädchen der U11 und U14 zum Bezirkslehrgang in Kümmersbrück. Nicht nur für die meisten Teilnehmerinnen der U11 war der Lehrgang Neuland, sondern auch für Heike Gewehr, die erstmals als Co-Trainerin an der Seite von Bezirkstrainerin Irene Hirsch auf der Matte stand.

Nach einem spielerischen Aufwärmen erklärte Irene die neuen Wettkampf-Regeln des Grifflösen ab 2010 und die Mädls konnten verschiedene Methoden ausprobieren. Anschließend beschäftigte man sich mit Ko-Uchi-Gari-Kombinationen und dann durfte beim Randori richtig geschwitzt werden.

Die 2. Trainingseinheit drehte sich um Bodentechniken: Angriffe gegen die Bauchlage mit Sankaku, Juji-Gatame und Umdrehtechniken. Während die U14 zum Schluss beim Belastungstest noch mal richtig gepowert hat, konnte sich die U11 bei kleinen Spielchen wieder etwas erholen.

Die 3 Stunden Training waren mit viel Spaß auf der Matte und im Nu vergangen und die Mädchen fuhren geschafft, aber zufrieden nach Hause. Die Trainerinnen sowie Bezirksjugendleiterin weiblich Sandra Querfurth freuten sich über die gute, motivierte und konzentrierte Beteiligung der Teilnehmerinnen, die sich trotz Herbstferien im Dojo einfanden.

