

Judo-Trainerfortbildung mit dem Goldmedaillengewinner

Zu viert fuhr vier Wachendorfer Judotrainer, Roberto Schmid, Jörg Baumgärtel, Peter Schwarz und ich, zur Judohochburg Abensberg.

Das bei Kelheim gelegene Städtchen beherbergt den erfolgreichen Verein TSV Abensberg, 20maliger deutscher Mannschaftsmeister. Entsprechend fantastisch sind dort die Trainingsbedingungen mit einem hüftfreundlichen Schwingboden, viel Platz und sogar für Judoka reservierten Parkplätzen! Zusammen mit 120 weiteren Judokas wollten wir den angekündigten Referenten, den Weltklassejudoka Ole Bischof erleben, seines Zeichens Goldmedaillengewinner 2008 in Peking und Silbermedaillengewinner 2012 in London. Trotz seiner 44 Jahre beweist er immer noch eine fantastische Kondition und Beweglichkeit. Bei ihm startete die Judokarriere mit dem gelben Gürtel übrigens erst mit 11 Jahren. Man muß also unsere kleinen zukünftigen Olympiasieger nicht schon mit 5 Jahren in den Verein schicken, sondern kann ihnen ein Reinschnuppern in viele Sportarten gönnen, bevor sie dann ihr Herz -vielleicht – fürs Judo entdecken.

Interessant waren auch Oles Plaudereien über die Turniervorbereitungen bis hin zum großen Tag des Finales. Wie übersteht man zum Beispiel die Pause zwischen gewonnenem Halbfinale und dem Finale, auf Neudeutsch "wie fokussiert man sich?". Wie macht man sich warm und ähnliche praktische Fragen.

Natürlich kam auch die Praxis nicht zu kurz. Bekannte Techniken hat Ole neu präsentiert, neue Trainingsideen vorgestellt und alles konnte gleich ausprobiert werden. Wer noch Kondition hatte, konnte sich zum Schluß auch noch auf Randoris einlassen. So oder so war der Muskelkater für die nächsten Tage vorprogrammiert.

