



Ausbildung zum Sportassistenten Judo 2021/2022

Baustein 3 und 4



30. Januar 2022
SAJ Baustein 3+4

Am Sonntag, den 30.01.2022 fand der zweite Teil des Sportassistenten Judo-Lehrgang mit den Bausteinen 3+4 statt. Ausrichter war auch hier wieder der TuS Teningen, wie auch Stefan Gerhardt erneut als Referent zur Verfügung stand.

Da nicht alle Judoka an diesem Folgelehrgang teilnehmen konnten war es möglich, die beiden Lehrgänge zusammenzulegen. Unter 2G-plus-Bedingungen und einer Antigen-Schnelltestung vor Ort, konnte auch dieser Lehrgang dann starten.

Nach der Begrüßung stellte Stefan Gerhardt das Tagesprogramm vor. Aufbauend auf den letzten Lehrgang war heute viel Technik am Start Koordinationsschulung mit Turnen und Gymnastik, sowie Methodik bis zum gelben Gürtel/Anfängertraining, Aktions- und Übungsformen und kleine Spiele.

Zum Beginn mit viel Energie, Teamarbeit und Spaß, waren binnen kurzer Zeit alle gut aufgewärmt.

Sogar ein einfacher Judogürtel reicht aus um z.B. Ausdauer (Seilspringen), Gleichgewicht (Einbeinstand, Linienlaufen usw.), Koordination (Erlernen, Anpassung und Steuerung unserer Bewegung) zu trainieren.

Viel Spaß hatten alle auch z.B. am Hoppsala-Laufen wie auch bei der Panzerrolle, Hindernishüpfen und noch vielen weiteren Übungen und Spielen.

In der Gruppenarbeit wurde je Gruppe ein Thema ausgearbeitet und anschließend allen vorgestellt. Es musste der Werdegang bis zum Ergebnis klar und deutlich erkennbar und verständlich sein, damit die Judoanfänger das gezeigte später auch umsetzen können.

Nach der Mittagspause verging die Zeit wie im Flug. Es war wieder einmal ein sehr toller, interessanter Lehrgangstag, wovon alle profitiert haben.

Ein Danke auch wieder an Stefan Gerhardt, der mit viel Spaß, Freude und Herzblut, sein Wissen weitergegeben hat.

Ein weiteres Dankeschön dem Orga-Team des Tus Teningen für die gute Organisation und den reibungslosen Ablauf.

In drei Wochen steht dann der nächste und letzte Lehrgang mit den Bausteinen 5+6 an, welcher zugleich auch der Abschlusslehrgang ist.

In der Zwischenzeit allen Teilnehmern alles Gute, bleibt gesund und passt auf euch auf, so dass wir gemeinsam den letzten Lehrgangstag absolvieren können. /02.02.2022/ps

