



Prüfer Rainer Lickert war auch mit seinen jungen Schützlingen sehr zufrieden. *Foto: Privat*

Neue Gürtel unterm Weihnachtsbaum

Kampfsport Im Judo-Club Schwenningen gibt es neue Schüler- und Meistergrade nach erfolgreicher Prüfung.

Nach mehreren Wochen fleißigen Übens traten wieder viele Kinder des Judo-Clubs zu Kyu-Prüfungen an. Kyu, das sind die bunten Gürtel der Judoka, welche den Fortschritt der Judoausbildung anzeigen. Mit dem weißen Gürtel beginnt man.

Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden. Vertrauen und Verantwortung wird als Erstes vermittelt. Fallübungen (Ukemi) sollen die Angst vorm Fallen nehmen. Bei Haltegriffen (Osae-waza) erleben manche Kinder – im Zeitalter von Smartphones statt Spielplätzen – den ersten Körperkontakt zu Gleichaltrigen. Hier gilt es, den Partner einerseits zu kontrollieren, andererseits aber ihm nicht weh zu tun. Beim Werfen (Tachi-wazi) wird auf einen sicheren Stand auf beiden Beinen geachtet, um nicht auf den Partner fallen.

Erfolgreiche Einsteiger

Dies konnten alle Teilnehmer auch beweisen. Den 8. Kyu (weiß-gelb) erreichten Rebecca Morlock, Len Libuda, Laurin Robin und Tim Schreiber. Eine Stufe weiter, den 7. Kyu (gelb), gab es für Emelie Intrieri, Juri Heinze, Michael Wingert und Ruben Morlock. Für den 6. Kyu (gelb-orange) werden zusätzlich Wurftechniken auf einem Bein sowie erste wettkampforientierte Anwendungen gefordert, was die Schüler Leopold Blum, Franco Intrieri und Antonio DiGioia mit Bravour demonstrierten.

Die beiden Trainer und Prüfer Jan Schilling (2. Dan) und Rainer Lickert (3. Dan), welcher erst vor Kurzem nach langer Trainerpause seine Sportassistenten-

und Prüfer-Lizenz wieder erfolgreich auffrischte, waren sehr zufrieden.

Im Anschluss waren einige erwachsenen Mitglieder dran, welche vom Vereinsvorsitzenden Harald Burkart (4. Dan) geprüft wurden. Über einen neuen Gürtel konnten sich Andreas Morlock 2. Kyu (blau), Katrin 4. Kyu (orange-grün) und Sonja Bodmer 6. Kyu (gelb-orange) freuen. Für den blauen Gürtel musste Andreas Morlock schon deutlich mehr zeigen als bei den Anfängergraden. Schwierige Einbein- und Gegenwurftechniken, verantwortungsvolle Würgegriffe und erste Kata-Vorführungen gehören zum Pflichtrepertoire.

Andreas Morlock zählt mittlerweile auch zum Trainerteam und unterstützt die Jugendarbeit im Verein. Das noch umfangreichere Prüfungsprogramm demonstrierte am Wochenende zuvor Michael Fleig in Konstanz, der dort die Prüfung zum 2. Dan bestand. Dan, das sind die Meistergrade (Schwarzgurte), welche bis zum 5. Dan mit einer Prüfung erlangt werden können. Allen Graden gemeinsam ist, stets Vorbild für die unteren Grade zu sein und selbst wieder den nächsten Gürtel anzustreben. *eb*

4

Einsteiger beim Judo-Club Schwenningen durften sich nach den erfolgreichen Prüfungen über den weiß-gelben Gurt freuen