

Jahresbericht 2016 - Ressort Jugendbildung und Breitensport im Bezirk München Bayerischer Judo Verband e.V

Maximilian Sindram

February 17, 2017

1 Judo am Strand

Für den 29.07.2016 lud der Breitensportkoordinator des Bezirks München passend zum Ferienbeginn zum Lehrgang „Judo am Strand“ ein. Als Lehrgangleiter konnte der BJV-Breitensportkoordinator und DJB-A-Trainer Jens Keidel gewonnen werden. Location war diesmal nicht die Judomatte sondern Beach38, Bayerns größter Indoor-Strand, in der Nähe des Münchner Ostbahnhofs.

Etwa 25 Teilnehmer aus den Bezirken München und Oberbayern sind der Einladung gefolgt. Auf ungewohntem Terrain begann die Trainingseinheit zum Aufwärmen mit Tandoku Renshu und Partnerübungen, bei denen der ein oder andere Teilnehmer schon feststellen musste dass die Standfestigkeit etwas gewöhnungsbedürftig ist.



Im weiteren Verlauf lag der Fokus auf den Standtechniken Seoi-Nage, Kouchi-gari und Uchi-Mata, bei denen Eingangsvarianten einstudiert wurden, die passend zum Beachfeeling eine Wellenbewegung ausnutzen. Spätestens hier zeigte sich der Unterschied zur Judomatte, da sich der Sand bei den ersten „erfolgreichen“ Wurfaktionen am verschwitzten Körper und am ganzen Judoji festsetzte.

Vor einer abschließenden Beachvolleyballeinlage standen noch ein paar Übungskämpfe an, bei denen die Teilnehmer je nach Lust und Laune auch durchaus ernsthaft zur Sache gingen.

Im abschließenden gemütlichen Beisammensein in der Strandbar war der allgemeine Tenor, dass sich die Veranstaltung gelohnt hat und einer Wiederholung aus Sicht der Teilnehmer nichts im Wege steht.

2 Judo meets Yoga - Teil 2

Nach der erfolgreichen Premiere im Dezember fand am 24.07.2016 in Ismaning die zweite Ausgabe des „Judo meets Yoga“ Lehrgangs statt.

Fast 30 Kampfsportler aus den Münchner Vereinen Budo-Club Ismaning, Kodokan München, MTV München und TS Jahn München fanden sich trotz hochsommerlicher Temperaturen in der Turnhalle an der Camerloher Straße ein um den Anweisungen von Yogalehrer Cedric Ullrich zu folgen.

Nach einführenden Atemübungen und Einführungen in die Grundlagen begann Cedric bald die ersten Übungen zu vermitteln. Schnell wurden die Bewegungen komplexer und ganze Bewegungsabläufe wurden aneinander gereiht. Durchschwitzt freute man nach 1,5 Stunden auf eine kurze Trinkpause.



In der zweiten Hälfte des Lehrgangs wurde dann der Schwerpunkt etwas auf judospezifische Bewegungen gelegt, so dass die Teilnehmer Wurf- und Bodentechniken unter Berücksichtigung von Yogaprinzipien üben konnten. Schnell wurde klar, was die vorher eingeübten Bewegungen

und Positionen, wie „Krieger 1“ oder „Krieger 3“ mit Judo zu tun haben.

Nach 3 Stunden war die eindeutige Meinung unter den Teilnehmern, dass sich der Ausflug in den Münchner Norden trotz des Wetters gelohnt hatte.

An dieser Stelle möchte ich auf alle weiteren Aktionen von Cédric Ullrich hinweisen, der das Thema Yoga und Kampfsport weiter ausbauen wird.

3 Katastammtisch

Wie bereits zum letzten Bezirkstag angekündigt, hat in 2016 der Münchner Katastammtisch erfolgreich gestartet.

Für den ersten Münchener Katastammtisch fand sich am 10.12.2017 eine Gruppe Judokas in Ismaning zusammen um Kyuzo Mifunes Kata der Gegenwürfe (Nage-waza-ura-no-Kata) zu trainieren. Bezirksbreitensport-Referent Max Sindram und Cédric Ullrich hatten eine Trainingseinheit zu den ersten Techniken vorbereitet. Auf kurzweilige Weise brachten Sie den Teilnehmern die Grundstruktur der Kata näher.

Am 17.1.2017 fand bereits der zweite Katastammtisch beim TSV Unterhaching statt. Bei dieser Trainingseinheit wurde weiter an der Nage-waza-ura-no-Kata gefeilt.

Unter dem Motto „Kata Stammtisch“ sind zukünftig weitere Lehrgänge für Kata-Interessierte geplant. Diese sollen abwechselnd in den regulären Trainingseinheiten der Vereine stattfinden.



4 Neujahrsrandori

Etwa 40 Judoka aus den Bezirken München und Oberbayern fanden sich am 07.01.2017 im Dojo des Kodokan München zum Neujahrsrandori ein.

Für das Aufwärmprogramm zeichnete sich Andreas Fraunhofer verantwortlich, der alle Teilnehmer gut auf die anstehenden Randoris einstellte. Anschließend durften die Teilnehmer in zehn 6-minütigen Randoris ihre Kräfte messen, wobei freie Wahl zwischen Boden und Stand bestand. Bei einem breit gemischten Teilnehmerkreis vom Breitensportler bis zum Bayernligakämpfer, genügend Partnern in fast allen Gewichtsklassen sowie ausreichend Platz im Kodokan-Dojo fand jeder Teilnehmer genügend Möglichkeiten sich zu verausgaben und den Weihnachtsspeck wieder abzutrainieren.

Zum Abschluss sorgte Cedric Ullrich noch mit ein paar Yoga-Übungen für die

notwendige Entspannung und Beweglichkeit, bevor man sich nach 2 Stunden schweißtreibenden Neujahrstraining noch zu einem gemütlichen Beisammensein im „Kodokan-Stüberl“ einfand.

5 Sonstiges

Die geplante Kooperation mit der Landeshauptstadt München, Judo im Rahmen der "Sport-im-Park-Aktion" anzubieten, wurde vom Sportreferat nicht umgesetzt. Das Angebot, Judo als Ferienprogramm anzubieten, habe ich ausgeschlagen.

Ich würde mich über eine engere Zusammenarbeit der Vereine und dem Ressort freuen. Wünsche und Anregungen bitte an breitensport@judo-net.de kommunizieren.