

Ostertrainingslager 2023 Bens Tagebuch

Hallo liebes Tagebuch,

ich bin Ben, der PSV-Leipzig-Judobär. Vom 11. bis 14.04.2023 unternehme ich mit unseren Judoka einen Ausflug auf den Rabenberg. Für meinen Bericht habe ich Hilfe von den jüngeren Teilnehmern bekommen. Über den ersten Tag haben mir Thiago und Willi heute Folgendes erzählt:

"Für das diesjährige Ostertrainingslager trafen sich die Sportler bereits am frühen Morgen in Leipzig, um möglichst viele spannende Eindrücke und schöne Momente auf dem Rabenberg zu erleben. Trotz eines kleinen Umwegs und schlechten Wetters kamen wir alle gut gelaunt und voller Vorfreude an. Wir wurden sogar schon von unseren Freunden, den Zwickauern, freudestrahlend und winkend begrüßt. Nachdem die Koffer und Taschen in den Zimmern verstaut waren, kam gleich das erste der größten Highlights auf dem Rabenberg: es ging zum Essen, also zum Mittagessen. Danach haben wir die Matten aufgebaut, wobei wir uns dieses Mal für kein klassisches, sondern für ein zufällig wechselndes Tatami-Muster entschieden. Dies wurde gut in das Trainingsgeschehen eingebunden. Als nun die Matte endlich lag, begann die erste Judotrainingseinheit. In diesem Jahr standen für die Jüngeren die Grundkampfkonzepktion sowie für die Fortgeschritteneren die individuelle Kampfkonzepktion auf dem Trainingsplan. Nach einem sättigenden Abendessen folgten nun noch zwei Stunden Schwimmbadaufenthalt, bei denen wir uns reichlich auspowerten."

Die Nacht wach zu bleiben, wie von einigen Sportlern geplant, schaffte keiner von uns- sobald das Licht aus war fielen wir alle in einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Dein Judobär Ben

Hallo liebes Tagebuch,

Tag zwei überraschte uns immer wieder mit Regen. Zum Glück waren wir die meiste Zeit in der Halle, sodass die Judoanzüge und mein Bärenfell trocken blieben. Heute bekamen wir Besuch von Frederik Jäde, dem sächsischen Landestrainer der U 15. Der Kawaeshieingang beim Ippon-seoi-nage sowie eine Kombination aus Seoi-nage/ Seoi-toshi und O-soto-gari stand auf dem Programm. Anfangs sah ich viele fragende Gesichter, aber ganz schnell hatten meine Judoka dank der Erklärungen von Herrn Jäde den Trick raus. Dabei brachte er viele sportliche Übungen mit. Am Ende habe ich zum ersten Mal Judoka Tick-Tack-Toe mit Gürteln spielen sehen- das war ein Spaß, aber auch ein ziemliches Chaos. Da wurde ein falsch gelegter Gürtel schnell mal mit einem Punkt für den Gegner "bestraft". Natürlich standen mir mit Georg und Emilio auch wieder zwei Sportler zur Seite, um mir ihre Sicht auf den Tag zu erzählen:

"Während wir Größeren mit Herrn Jäde die Tatami unsicher machten, fand für die jüngeren Sportler ein Athletik-Training statt. Am Nachmittag lernten wir unter Anleitung von Anja Wagner De-ashi-barai. Dabei mussten wir darauf achten, dass weder unsere kleinen Zehen noch unser gesamter Fuß die Matte beim Fegen verlassen. Im Yaku-soku-geiko konnten wir die Würfe ausprobieren, indem nur einer der Partner den Wurf angreift und der andere fällt. Nach einem üppigen Abendessen besuchten wir heute wieder die Schwimmhalle und übten Bahnen schwimmen und allerhand verschiedene Sprünge ins Wasser. Da das Wasser im großen 50m-Becken recht kühl war, zogen sich die meisten recht schnell ins kleinere warme Becken mit Massagefunktion und einem unvergesslichen Whirlpool Erlebnis zurück. So ließen wir den Tag ruhig ausklingen."

Bis morgen, dein Judobär Ben

Liebes Tagebuch,

am heutigen Donnerstag standen noch einmal Judotechnik und Randori auf dem Plan. Ich sah viele mutige Kämpfer, Seoi-nage, Fußwurfansätze und ab und zu überraschte Gesichter. Als Gesprächspartner standen mir heute Renzo und Ole zur Verfügung. Die beiden erzählten mir folgendes:

"Der dritte Tag des Trainingslagers begann wie immer mit einem ausgewogenem Frühstücksbuffet. Danach folgte die erste Trainingseinheit mit einer kurzen Erwärmung und einem guten Randori. Nach dessen Ende gingen wir zum Mittagessen, das wie immer sehr nährstoffreich war. Am Nachmittag folgte die zweite Trainingseinheit mit einem Technikteil und anschließend noch Spielen. Über das Abendbrot lässt sich das Gleiche sagen wie über das Frühstück und Mittag: es war eines der Höhepunkte des Tages. Den Abschluss des Trainingslagers bildete eine spaßige Bowlingpartie."

Beim Technikteil am Nachmittag habe ich die Judoka einen tiefen Seoi- toshi üben sehen. Zum Abendbrot gab es Bürger zum Selbstbelegen für alle (auch extra große Bürger für den Bärenhunger), die die Energiereserven der Kampfsportler schnell wieder auffüllten.

Nach dem gemeinsamen Trainingslagerabschluss mit Bowling war das Licht auch an diesem Abend sehr schnell erloschen.

Dein Judobär Ben

Hallo liebes Tagebuch,

heute, am Freitag, stand die Heimreise auf dem Plan. Nach dem leckeren Frühstück (für Bären natürlich mit Honig und Milch) mussten erstmal die Zimmer aufgeräumt und die Koffer gepackt werden. Das war für einige nicht so einfach. Wie sollten denn die ganzen Sachen wieder in den Koffer passen? Irgendwie muss das doch mehr geworden sein? Durch das Essen der Süßigkeiten sollten es doch eigentlich mehr Platz werden, doch der Zuwachs unserer anfangs übersichtlichen Truppe in Form von Kuschel-/Stofftieren (fast eine ganze Hand voll neuer schwarzer Raben und ein paar weiterer Gestalten) machten sich platzmäßig schnell bemerkbar. Zum Glück hatte ich als Judobär nur meinen Judoanzug mit, den ich immer an mir trage. Über den heutigen Tag berichteten mir Clara und Marek:

"Nachdem die Zimmer wieder leergefegt und der Bus beladen war, ging es nun noch ein letztes Mal auf die grün-rot gefleckte Tatami. Nach einer freudbetonten, spielerischen Erwärmung musste jeder Sportler fünf Runden Randori bestreiten. Diese wurden vor allem mit neuen Partnern aus Zwickau absolviert. Die Trainer sorgten mit verschiedenen Aufgaben im Randori dafür, dass es nicht langweilig wurde und man gut zuhören musste. Unter anderem gab es hier neben klassischen Stand- und Bodenrunden auch Runden mit Vorteilen für die jüngeren oder niedriger graduierten Gegner. Genauso durften das "beliebte" Wurfrandori und das aufgabenverteilte Kämpfen nicht fehlen. Anschließend gewann Renzo das Abschlussspiel und wurde von allen Sportlern auf den Händen eine Runde auf der Tatami getragen. Nach dem Mittagessen stiegen wir bei strömendem Regen in den Bus und kamen zügig und wohlbehalten in Leipzig an."

Bei Ankunft in Leipzig konnte ich meinen Sportlern die vier anstrengenden Tage noch gut ansehen. Nach dem Trainingslager freue ich mich über die Fortschritte bei den Sportlern, die ich gesehen habe. Besonders gut haben mir mutige Weiß- und Gelbgurte gefallen. Die "alten Hasen" ließen im Randori nichts anbrennen und zeigten schöne sowie vielfältige Judotechniken. Alles in allem blicke ich auf eine lustige, anstrengende, aber auch lehrreiche Woche auf dem Sportpark Rabenberg zurück. Für das nächste Trainingslager hoffe ich, dass die Sportler ihren Ehrgeiz und ihren Mut bewahren, aber ab und zu dem Süßigkeitenautomaten Zeit zum Nachfüllen geben.

Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen im Sommer!

Bis bald, dein Judobär Ben!