

Übung macht den Meister

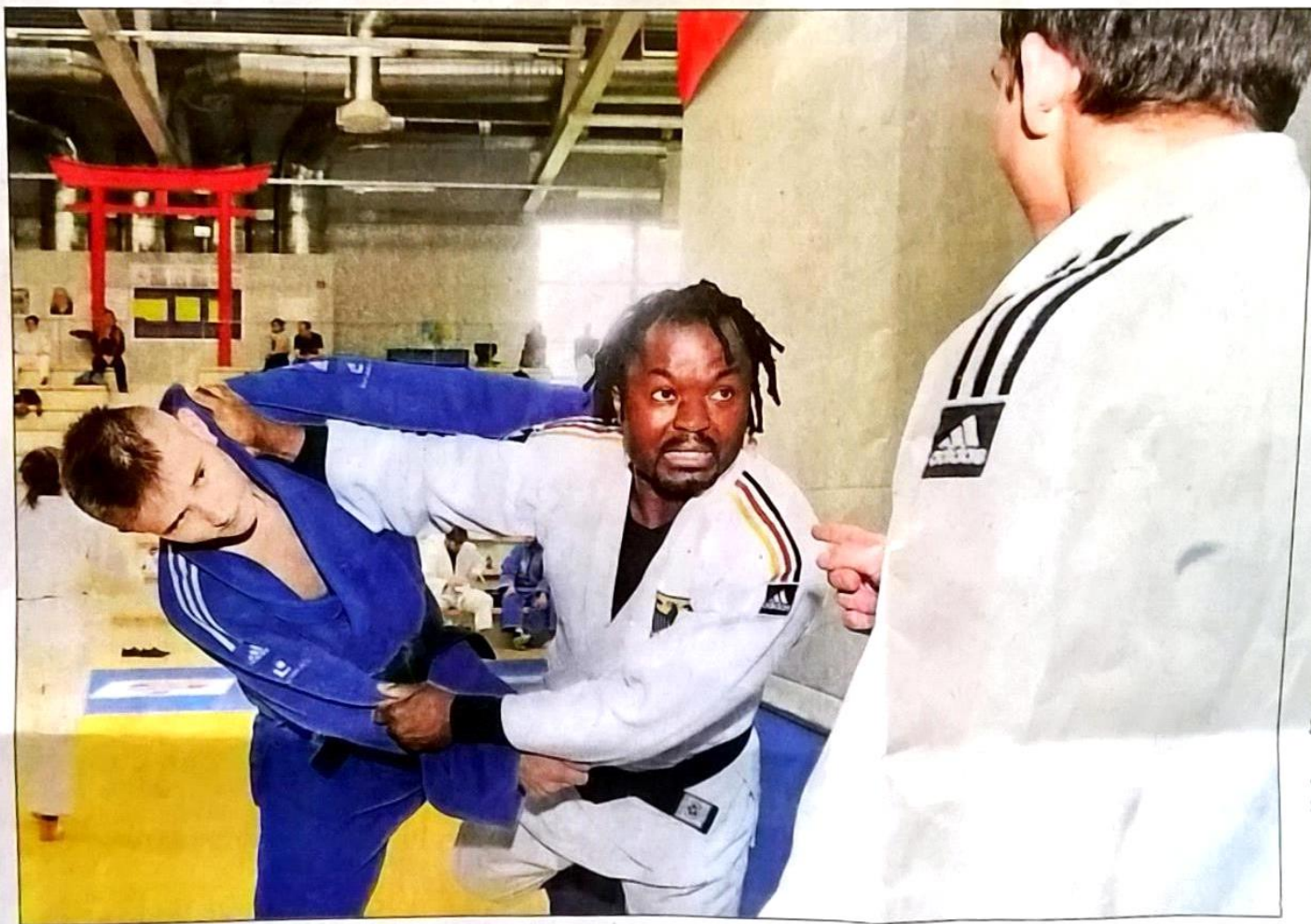
JUDO: Über 120 Teilnehmer beim ersten Stützpunkttraining von U18-Nationaltrainer Bruno Tsafack im Speyerer Judomaxx

SPEYER. Die Judoka aus der Region zusammenbringen. Das ist die Grundidee des neuen Stützpunkttrainings im Speyerer Judomaxx, das Bruno Tsafack, Nationaltrainer der männlichen U 18, gestern Abend zum ersten Mal leitete. Es wird jeden Mittwoch angeboten.

Bruno Tsafack zeigt einigen jungen Judo-Kämpfern, die sich in einem Kreis um ihn geschart haben, einen Judo-Griff. Dann wirbelt er seinen Sparringspartner kurz durch die Luft, der anschließend auf der Matte landet. Das dumpfe Geräusch der Aufschlags lässt auf die Kraft schließen, die hinter dem Wurf steckt. Dann wiederholen die Teilnehmer Tsafacks Technik immer wieder. Stetige Wiederholung als Erfahrungsvermittlung.

„Die Judoka aus der Region sollen zu einem Randoori zusammenkommen. Der gegenseitige Austausch von Erfahrung ist wichtig im Judo“, sagt Mark Borchert, Sportdirektor des Deutschen Judobundes (DJB), der die Landesverbände bei der Organisation solcher länderübergreifender Trainingsinitiativen unterstützt.

„Wir wollen hier alle gemeinsam trainieren. Ich bin guter Dinge, dass das klappt“, sagt Tsafack. Er plant im ersten Teil des Trainings eine Technik-



Techniktraining: Bruno Tsafack (Mitte) zeigt den jungen Judokas diverse Griff- und Fußtechniken.

FOTO: LENZ

einheit, später sollen dann die Judoka ihre Erfahrung gegenseitig weitergeben. „Es ist wichtig, die Region besser zu vernetzen. So ein Training bringt die Judoka zusammen“, ist sich Michael Görgen-Sprau, Vorsitzender des JSV Speyer, der positiven Folgen sicher. Bisher hat laut Borchert ein regelmäßiges Randoori – die Möglichkeit des Sparringskampfes – gefehlt.

Um 19 Uhr ist das Judomaxx dann gut gefüllt. Über 120 Kämpfer aus dem Rheinland, der Pfalz, dem Saarland und Hessen stehen auf den Matten. Mehr als ein Dutzend Trainer, darunter auch Ferenc Nemeth, Coach der zwei Bundesliga-Mannschaften des JSV Speyer, helfen den Kämpfern.

„Wichtig ist, dass die Judoka regelmäßig teilnehmen. Das Gelernte soll ja in Fleisch und Blut übergehen und der Trainingseffekt möglichst lange anhalten“, wünscht sich Tsafack. Gleichzeitig sollen gerade den jungen Athleten sportliche Perspektiven geboten werden. Dafür sind regelmäßige Übungseinheiten wichtig.

Die große Zahl der Interessenten am gestrigen Abend zeigt die Wertschätzung Tsafacks und die Nachfrage nach einer qualitativ hochwertigen Trainingseinheit. Der Grundstein ist gelegt. Nun müssen die Athleten mit Kontinuität das Sportangebot wertschätzen. (jmr)

SPORT HOCH DREI

Zitat des Tages

„Die Region hat sehr viel Potenzial.“

Bruno Tsafack, Judo-Nationaltrainer der männlichen U18, vor dem gestrigen Stützpunkttraining im Speyerer Judomaxx. (jmr)