



Judo-Abteilung



Pressemitteilung: Mit der Bitte um Veröffentlichung

06.06.2020

Judo-Training mit Corona

Auf Grund der immer noch ungewissen Hallensituation haben sich die Verantwortlichen der Judo-Abteilung des SV-1860 Minden dazu entschieden den inzwischen bewährten Mix aus Online- und Outdoor-Training weiter durchzuführen. Zwar ist das Hallentraining mit starken Einschränkungen zwischenzeitlich wieder erlaubt, aber auf Grund der Abstandsregelungen ist ein sinnvolles Training in den zu kleinen Hallen nur mit einer geringen Anzahl von Teilnehmern möglich.

Abhängig vom Wetter bieten die Trainer 2-mal in der Woche ein On-Line-Training an. Auf dem Plan stehen allgemeine und spezielle Judo-Fitness sowie Basistechniken mit und ohne Partner. Eingebunden werden auch Familienmitglieder, die sich als Nicht-Judoka zur Verfügung stellen.

Das Outdoor-Training wird auf dem Jahn-Platz an der Weser ebenfalls 2-mal in der Woche durchgeführt. Dabei werden auf einer Fläche von 32qm Matteninseln für max. je 2 Trainingspartnern aufgebaut. Das Training selbst findet mit einem festen Partner im 1:1-Training statt. Ebenfalls das traditionelle An- und Abgrüßen auf der jeweiligen "Matteninsel". In dem eingeschränkten Training werden Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert. Auch kommt das Uchi-Komi nicht zu kurz. Uchi-komi ist eine Trainingsform, in der der Gleichgewichtsbruch und das Eindrehen zum Wurf perfektioniert wird. Natürlich stehen auch Techniktraining, Boden- und Standübungskämpfe sowie Prüfungsvorbereitung auf dem Plan. Alle Teilnehmer sind aufgefordert, sich an die Corona-Anordnungen zu halten. Dazu gehören unter anderem eine getrennte Anreise der Teilnehmer sowie ein Mund-Nasen-Schutz auf dem Weg zur Trainingsstätte. Natürlich ist auch die Hygiene wichtig. Gewaschene und desinfizierte Hände sollten genauso selbstverständlich sein, wie die eigene allgemeine Gesundheit.

Nach jedem Training werden die „Matteninseln“ mit einem Desinfektionsmittel gereinigt.

Neben diesen Aktivitäten wird jetzt noch ein Krafttraining in den vereinseigenen Räumlichkeiten angeboten. Dieses ist allerdings auf Teilnehmer ab 16 Jahren beschränkt.

Dank der Kommunikationstechnik werden die Mitglieder über den aktuellen Stand und den Trainingszeiten ständig auf dem Laufenden gehalten. Über diesen Kanal erfolgt auch fast täglich eine Beschreibung von Judo-Techniken sowie theoretisches Wissen.