

EINFACH UND EFFEKTIV

bei Technik und Konzept

Lernen von den Besten! Am 22. und 23. Oktober 2011 war ein Trainingsweekend des Zürcher Kantonalverbandes auf dem Kerenzerberg geplant, das wohl nur schwer zu überbieten ist, was das Staraufgebot anbelangt.

Romy Tarangul (WM Bronze 2009) und der amtierende Olympiasieger Ole Bischof aus Deutschland waren als Trainer engagiert. Leider musste Ole Bischof absagen, weil er für den Team-Europacup-Final in Zagreb qualifiziert war. Für ihn wurde aber mit Sergei Aschwanden ein valabler Ersatz gefunden, der das Fehlen von Ole Bischof vergessen machte. Das Weekend war so stark besetzt, dass selbst Juliane Robra es sich nicht nehmen liess, am Samstagabend auf dem Kerenzerberg aufzutauchen. Nur konnte sie leider nicht wie vorgesehen mit uns trainieren, da sie sich in einer geplanten Regenerationsphase befand. Das Aufgebot liess grosse Erwartungen aufkommen, und diese wurden auch vollends erfüllt. Romy Tarangul,

die im Voraus den meisten wohl noch völlig unbekannt war, entpuppte sich als aufgestellte, hilfsbereite und geduldige, nette Persönlichkeit. Durch ihre direkte und offene Art hatte sie auch keine Probleme, einen guten Draht zu den Kursteilnehmern zu finden. Und obwohl sie mit 24 Jahren noch sehr jung ist um solch einen Lehrgang zu leiten, hatte sie ihren Teil voll im Griff. Sie zeigte uns Seoi-nage und ihre Spezialtechnik Uchi-mata. Weiter erklärte sie uns zwei Techniken, wie man Uke am Boden in die Rückenlage bringt. Alle Techniken hatten eines gemeinsam: Sie waren in ihrem Grundprinzip einfach, aber sehr effizient. Und so kann man wohl auch ihr Judo beschreiben, mit dem sie hoffentlich noch viele Erfolge feiern wird.

Die Trainings waren jeweils aufgeteilt in einen ersten Teil, geleitet von Romy, und in einen zweiten Teil, gestaltet von Sergei. Bei ihm spürte man die riesige Erfahrung und die lange Präsenzzeit im aktiven Spitzensport förmlich heraus. Er hatte die Menge voll im Griff und war auf den Tatami ein Klasse-Trainer. Sein Stil das Training zu leiten unterschied sich grundsätzlich von jenem Romys. Er fokussierte nicht auf die einzelne Technik als Solches oder auf bestimmte Griffe und Vorbereitungen auf einen Wurf. Vielmehr versuchte er uns einfache Konzepte als Grundstein für ein erfolgreiches Judo zu vermitteln. Hat man diese Konzepte verstanden, so sind sie unendlich erweiter- und ausbaubar mit den «Wenn-Dann-Beziehungen» (Wenn Uke das macht, dann reagiere ich so). Weiter versuchte er uns grundlegende Elemente beizubringen wie beispielsweise die Arbeit aus den Beinen, ohne die man wohl nie zum Erfolg oder zu einem erfolgreichen Wurf im Wett-



Geduld, beim Feilen an den Techniken, ist eine Judotugend.

kampf kommen wird. Natürlich hat Sergei nicht darauf verzichtet, uns mit dem Sode-tsuru-komi-goshi arbeiten zu lassen. Es war aber nie die Aufgabe, diesen Wurf unbedingt zu erlernen. Während Romy uns die «Einfachheit der Technik» zeigte, hatte Sergei diese und weitere Techniken in den Kontext des «einfachen Konzepts» eingebaut. Hierdurch ergab sich ein guter Mix aus dem Feilen an einer bestimmten Technik und dem Aufbauen, Erlernen und Verstehen eines gesamten Konzepts, wie man diese Technik anwenden kann.

Romy und Sergei haben sich also hervorragend ergänzt und für eine super Stimmung unter den Teilnehmenden gesorgt. Auf diese Weise konnten alle profitieren und etwas für sich mit nach Hause nehmen. Es ist wohl im Sinne aller Kursteilnehmenden, dass wir Romy nur das Beste für die Qualifikation für Olympia und einen Platz auf dem Podest wünschen. Auch Sergei wollen wir für seine hervorragende Trainingsleitung danken, und wir hoffen, dass er uns weiterhin mit lehrreichen Trainingseinheiten begeistern wird.

Roland Schaub, Judo Team Bülach
Fotos: zVg.



Haben sich gut ergänzt: Romy Tarangul und Sergei Aschwanden.