

## Judo – Sommercamp 2014

Nach vier Wochen Sommerferien nutzten 29 Mädchen und Knaben im Alter von 9 – 13 Jahren das Sommercamp des Judo Club Usters, um ihre Form wieder auf Vordermann zu bringen. Unter der Leitung des mexikanischen Profitrainers Guillermo Figueroa und Lucius Galliker (Hilfstrainer) wurden neue Bewegungsformen und Judotechniken erlernt. Im Stand lernten wir die Eindrehtechnik (Sode-guruma) kennen, was speziell ist, da man normalerweise den Arm von innen klammert und (Ippon-seoi-nage) wirft. Bei der neuen Technik dreht man von aussen her ein, was für die einen etwas ungewöhnlich war. Am Boden zeigte uns Guillermo eine San-kaku Drehtechnik, wie man den Gegner raffiniert vom Bauch in die Rückenlage bringt. Es wurde hart trainiert, was für die Kinder, die 3-4x pro Woche ins Judotraining gehen, kein Problem war. Die anderen mussten ab und zu die Zähne zusammen beißen, was jedoch auch das Durchhaltevermögen stärkt. Beim Mannschaftswettkampf staunten wir, was Einige zu leisten in der Lage waren. Es ist schön zu siegen, doch wenn man sein Bestes gibt und nur knapp gegen einen schwereren oder höhergradierten Gegner verliert und der Trainer anschliessend kommt und einem für die Leistung und den spannenden Kampf gratuliert, ist man sicher auf dem besten Weg und darf trotzdem stolz sein.



Das Mittagessen nahmen wir im Jugend und Freizeitzentrum (FrjZ) ein und wurden vom der Crew des Restaurant „al gusto“ bekocht.

An zwei Nachmittagen kam das ‚Supertalent‘ Nicolas Fischer aus Riedikon mit seinen Kollegen zu uns und brachte uns sein Können im Parcours bei. Judokas sind talentiert für die akrobatischen Bewegungen. Am ersten Tag lernten wir die Basis in der Turnhalle mit Schwedenkästen und dicken Matten. Am zweiten Tag schien die Sonne und wir konnten draussen unser Gelerntes anwenden. Katzensprung über eine Steinbank, Weisprung von Mauer zu Mauer, Rückwärtssalto über einen Vorsprung, Wall Spin über ein Palett etc.



Parallel zum Parcours spielten wir Schach: alle gegen Hansruedi Bernegger. Ziel war es, möglichst lange in der Partie zu bleiben! Nach einem schlimmen Fehler von unserem Profischachspieler, gelang es Livio Marietta, Hansruedi zu besiegen! Bravo Livio. Einige gingen bereits nach 4 Zügen schachmatt und durften dann mit Yukari Wakiyama typisch japanische Origamis falten.



Am Dienstagnachmittag demonstrierte uns Adrian Kläy coole Moves aus dem Breakdance, welche zum Abschluss in die Show integriert wurden.



Den zahlreich erschienenen Eltern, Grosseltern und Geschwister gefiel die Show und auch die Kinder durften stolz sein auf ihre Leistung.

Nochmals herzlichen Dank bei allen Beteiligten.

Kathrin Kraus-Ott