



Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen

Die Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen als offene Ganztags-schule

Wie vor drei Wochen an dieser Stelle berichtet, stellen die Redaktionsmitglieder der von Lehrer Schradin betreuten Schülerzeitung im wöchentlichen Rhythmus je einen Kurs des Wahlunterrichts der Freiherr-vom-Stein-Schule in Wort und Bild vor. Die Reihe wird heute fortgesetzt mit dem Judo-Kurs.

Der Wahlunterricht der Freiherr-vom-Stein-Schule im Überblick:

Folge 2: Der Judo-Kurs

Der Judo-Kurs wird von Lehrerin Schwarz (sie unterrichtet Mathematik, Deutsch, GL, Biologie und Sport) und dem im Sommer pensionierten Lehrer Krausgrill (er unterrichtet Englisch, GL und Sport) geleitet. Der Kurs findet jeden Mittwoch von 15-16 Uhr in der kleinen Schulturnhalle im Judoraum statt. Momentan nehmen ca. 20 Schüler/innen von der 7. bis zur 10. Klasse teil. Die Mehrzahl der Teilnehmer sind Jungen.

Frau Schwarz und Herr Krausgrill haben sich die Betreuung der Schüler/innen aufgeteilt. Die Anfänger werden von Frau Schwarz unterrichtet, die Fortgeschrittenen von Herrn Krausgrill.

Die Stunden beginnen typischerweise mit einem Aufwärmtraining, denn bevor die ersten Judoübungen gemacht werden können, muss der Körper aufgewärmt sein, um die Verletzungsgefahr zu senken. Dehnen der Muskeln sowie Bauchmuskeltraining oder Armkreisen zählen zu den beliebtesten Übungen. Manchmal wird zwecks Aufwärmens das Lieblingsspiel der Schüler/innen gespielt: Abtreffball.

Daran schließt das eigentliche Training an. Als wir den Kurs besuchten, stand Stationswerfen auf der Tagesordnung: die Schüler/innen durchlaufen mehrere Stationen, an denen jeweils eine der gelernten Wurftechniken gesondert geübt wird. Die Methode des Stationstrainings kommt auch vor Wettkämpfen zum Einsatz, wenn Herr Krausgrill mit den Fortgeschrittenen den "Wurfeingang" übt. Dabei wird an jeder Station der jeweilige Wurf mehrmals hintereinander auf Schnelligkeit trainiert.

Neben den Trainingsphasen werden auch Kämpfe ausgetragen. Ein Kampf dauert bei Kindern drei Minuten, falls er nicht vorher abgebrochen wird, weil einer der Kämpfer gewonnen hat. Bei Erwachsenen dauert der Kampf fünf Minuten. Der Leitspruch beim Judokampf, so Lehrerin Schwarz, lautet: "Siegen durch Nachgeben". So muss der Angegriffene versuchen, sich aus dem Haltegriff zu lösen, zu befreien und einen Konter setzen. So wird aus dem Angreifer ein Angegriffener. Die obersten Regeln beim Judo sind, so Frau Schwarz, Disziplin, Rücksichtnahme und Sauberkeit. Treten, Kratzen oder Schlagen mit der Innenhand sind im Kampf verboten. Trotz definierter Regeln und Vorsicht ist die Verletzungsgefahr hoch. So kann es beim Judo immer wieder zu Schlüsselbeinbrüchen kommen.

Zum Schluss einer Stunde werden in der Regel Fitnessübungen wie Sit-Ups, Liegestütze und Kniebeugen gemacht - immer mehrmals hintereinander, denn Ausdauer ist gefragt.

Obwohl Judo ein sehr anstrengender, aber eben auch ein sehr vielseitiger Sport ist und sehr viel Spaß bereitet, gehen manche der Kursteilnehmer sogar mehrmals die Woche noch zum Judo-Training im TSV.

Sondertrainings und Judoprüfungen:

Samstags werden oft Sondertrainings veranstaltet, die bis zu drei Stunden dauern können. Jedes Sondertraining steht dabei unter einem bestimmten Motto wie dem Verbessern der Haltegriffe. Diese Trainings werden oft vom Hofgeismarer Lehrer Ingo Kuhlmeier veranstaltet. Auch werden Judoprüfungen durchgeführt. Beim Judo gibt es mehrere Gürtel, die erkämpft werden können: Ein Gürtel steht für die Beherrschung eines bestimmten technischen Know-hows, das in Kämpfen unter Beweis gestellt werden muss (bestimmte Griffe, Wurftechniken etc.). Der niedrigste Gürtel mit dem geringsten Schwierigkeitsgrad ist der weiß-gelbe, darauf folgt der gelbe, der gelb-orange, orange, orange-grüne, der grüne, blaue, braune und schließlich der schwarze. Beim schwarzen Gürtel gibt es mehrere Grade, die aber nur auf dem Papier stehen. Die Judoprüfungen werden von Ingo Kuhlmeier und Lehrer Thorsten Wiederhold abgenommen. Beide haben eine Prüferlizenz.