

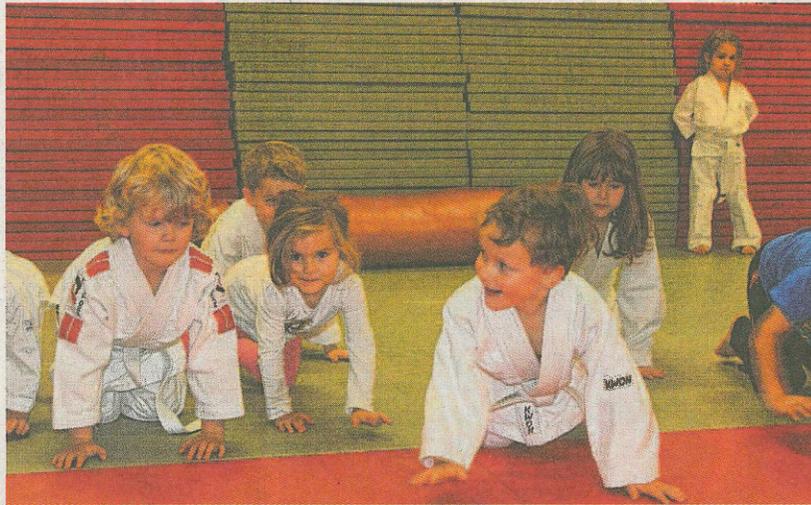
Den Judo sport kindgerecht erlernen

Gruppe der Settericher „Samurais“ ist rasant gewachsen und wird jetzt erweitert

VON GÜNTHER VON FRICKEN

BAESWEILER. Sie hüpfen wie ein Frosch durch die Turnhalle an der Wolfsgasse 10 in Setterich. Weiter geht es mit einer Übung, bei der die Übungsleiter zeigen, wie sich die Kleinen am besten fallen lassen. Und dann bilden sie alle einen großen Kreis und formen den „Luftballon“. Das alles gehört zur Sportart „KiJudo“, die der JJJC Samurai Setterich sehr erfolgreich anbietet.

Denn die Gruppe ist so rasant gewachsen, dass sich der Verein entschlossen hat, ab dem 18. November eine weitere Gruppe ins Leben zu rufen. Die bestehende Donnerstagsgruppe und die neue Dienstagsguppe finden jeweils von 16 bis 17 Uhr statt, dienstags unter der Regie von Verena Lerschen und Franziska Lauscher, donnerstags mit Ilona Matzerath und Sebastian Simmat. „KiJudo“, was ist das denn überhaupt - das mag sich jetzt so mancher fragen. „KiJudo bedeutet kindgerechtes Judo für die Altersgruppe der drei- bis fünfjährigen Kinder. Hierbei steht die Freude an der Bewegung im



Die Kinder sind mit viel Elan beim Training dabei.

FOTO: GÜNTHER VON FRICKEN

Mittelpunkt“, erläutert Ilona Matzerath.

Grundform der Bewegung

Alle Grundformen der Bewegung können hier erprobt und erlernt werden. Die Körperbeherrschung und das Kennenlernen des eigenen Körpers, sowie der Körperkontakt zu anderen Personen wird immer wieder auf verschiedenste spielerische Me-

thoden erprobt und erlernt. „Dies macht Spaß und baut bei vielen Kindern Berührungsängste ab oder diese können hierbei direkt vermieden werden“, so die Übungsleiterin. Im „KiJudo“ machen die Kinder erste Erfahrungen zum Thema Judo. Sie lernen Begriffe, Regeln und kleine Raufspiele und Rangeleien kennen, ohne dass man sich hierbei verletzt. Das macht nicht nur den Jungen Spaß. Auch die Mädchen zeigen hier-

bei großes Geschick und Begeisterung. Auch die Fallschule, die im Judo sehr wichtig ist, wird immer wieder spielerisch mit den Kindern durchgeführt, um sie sanft auf die weiteren Judogruppen vorzubereiten. „Wichtig ist eine stressfreie Atmosphäre, in der sich die Kinder durch klare Regeln und Rituale in der Trainingsgruppe orientieren“, so Ilona Matzerath.

Auch für erwachsene Anfänger bieten die „Samurais“ seit einigen Wochen eine Judogruppe an, die Donnerstagsabend von 20 Uhr bis 21.30 Uhr ebenfalls in der Halle an der Wolfsgasse stattfindet. „Wer meint, er wäre hierfür zu alt, der irrt sich gewaltig, denn Judo bedeutet ‚der sanfte Weg‘ und ist für alle Altersgruppen geeignet“, betont Vorsitzender Ludwig Müller. Sehr behutsam werden auch die Erwachsenen an die Übungen und die Fallschule im Judo herangeführt. Wer also Interesse hat, ist auch hier herzlich eingeladen.

INFOS:

www.samurai-setterich.de