

# **NJV-Netzwerk ‚Judo pro Gesundheit‘ Rundschreiben 1/10**



## **Umfrage: Gestaltung des Netzwerkes.**

Die Umfrage vom Januar bezüglich der Gestaltung der Netzwerkkommunikation ergab:

- Es sollen weitere Interessierte einbezogen werden
- Alle Infos sollen zentral gesammelt und weitergeleitet werden
- Die Konzepte und Erfahrungsberichte sollen öffentlich zugänglich gemacht werden.

Entsprechend werden wir verfahren. Schön wäre es nur, wenn sich wirklich viele an der Kommunikation beteiligen.

Die Rundschreiben werden im PDF-Format verschickt, die Teilnehmer per BC angeschrieben, sodass die Adressen nicht öffentlich sind. Die Anschriften einzelner Teilnehmer können bei mir abgefragt werden.

## **Judo-Base.de**

Dankenswerterweise haben wir von Dennis Burkhardt eine Abteilung seiner Homepage [www.judo-base.de](http://www.judo-base.de) zugesprochen bekommen. Mittlerweile sind dort 3 Konzepte eingestellt, die während der letzten Ausbildungen erstellt worden sind. Außerdem findet man ein Konzept, das als Hausarbeit für eine Trainer B-Ausbildung geschrieben wurde und drei Erfahrungsberichte, die beim 1. Netzwerktreffen vorgestellt worden waren. Das Ganze unter dem Stichwort ‚Judo pro Gesundheit‘. Im einzelnen:

- Ulf Neumann: Erfahrungsbericht Judo mit Erwachsenen Ü30
- Frank Lambrecht: Erfahrungsbericht Ju-Jitsu mit Erwachsenen Ü50
- Matthias Müller: Erfahrungsbericht Judo in der (Sucht-) Rehabilitation
- Bernd Zerhusen: Konzept Judo Ü40 – keine Angst vorm Fallen
- Kurskonzept: Adipöse Kinder 6 bis 10 Jahre
- Kurskonzept: Judo Ü50 – in Bewegung und standfest
- Kurskonzept: Ganzheitliches Gesundheitstraining mit Judo Ü30

Die Sammlung ist offen und kann mit euren Konzepten und Erfahrungsberichten ergänzt werden.

## **Ausbildung 2010**

Die 3 Ausbildungsreihe zum Übungsleiter B ‚Sport in der Prävention‘ im NJV hat am vergangenen Wochenende begonnen. An drei Wochenenden werden die 10 Teilnehmer/-innen Basis- und Spezialisierungskurs mit Judo-Thematiken absolvieren, der Aufbaukurs wird in den Gliederungen des LSB belegt.

Neu im Ausbildungsteam ist Bea Ferner. Die ehemalige Bundesligakämpferin ist studierte Sportlehrerin (Schwerpunkt Gesundheitssport) und arbeitet als Lehrkraft in einem Sportverein nahe Osnabrück. Sie zeigte gleich am ersten Wochenende ihre große Sachkenntnis mit einer Einführung in das gesundheitsorientierte Krafttraining, in Haltungsschulung und die Arbeit mit dem Aerobicstab.

Mit viel Freude an der Sache stiegen in die Thematik ein: Petra Börker (MTV Herzberg), Sandra Kretschmer (SV Wietmarschen), Christine Sylle (SV Alfeld), Joachim Steffens (Osnabrücker TB) Uwe Wibben, Horst Schmidt (beide MTV Aurich), Jürgen Haase (TVE Sehnde), Peter Volke (SV Wartjenstedt/Blender/Reene), Hans-Jürgen Krieghoff (SG Misburg) und Dirk Fahrenkrug (TV Neu Wulmstorf)

## **Erfahrungsbericht aus dem TSV Bemerode** (von Willi Urnicus)

Meine Rehagruppe mit judospezifischen Trainingsteilen erfreut sich ständigen Wachstums, wobei vom Großteil der Teilnehmer, die Kosten die jeweilige Krankenkasse trägt. Besondere Begeisterung finden die Balance und Koordinationsübungen, da solche den meisten unbekannt sind. Weniger erfreut werden Fallübungen trainiert, selbst wenn diese nur von beinahe schon am Boden, bis zum Boden geübt werden. Übungsteile zur Sturzprävention muss ich oft improvisieren bzw. ganz vorsichtig aufbauen. Also dieser Thementeil interessiert zwar alle, aber nur so lange bis sie mit einem Sturz konfrontiert werden