



31.10.2017

# Lehrgang in Eltmann

## Kämpfen wie Andreas Tölzer

In Eltmann bot sich auch vergangenen Samstag eine sehr gute Gelegenheit neue Judotechniken unter prominenter Anleitung zu lernen.

Andreas Tölzer, u.a. Europameister 2006, Dritter bei den Olympischen Spielen in London 2012, mehrfacher deutscher Meister und Landestrainer in NRW vermittelte einen Tag lang Tips und Tricks.



Nach kurzer Aufwärmphase und einer Uchi-komi Übung zu Fusstechniken folgte die erste von insgesamt vier Trainingseinheiten: Griff des Gegners verhindern bzw. Griff lösen und selbst angreifen. Die rund 75 Teilnehmer des Lehrgangs waren engagiert und aufmerksam bei der Sache und hatten ausreichend Gelegenheit, das Gezeigte mit dem Partner zu üben. In der zweiten Trainingseinheit ging es dann ans Kämpfen. In acht Standrandoris zu jeweils drei Minuten konnten sich die Judokas richtig austoben.



Nach der Mittagspause ging es dann zu den Bodentechniken. Schwerpunkt war der „Tölzer-Dreher“, eine spezielle Umdrehtechnik, die eigens nach dem Referenten Andreas Tölzer benannt wurde. Auch hier wurde wieder anhand verschiedener Ausgangssituationen die Technik eindrucksvoll demonstriert und die Lehrgangsteilnehmer konnten das Gezeigte sofort mit dem Partner üben.

In der vierten und letzten Trainingseinheit des Tages ging es dann in den Bodenkampf. Auch hier hatten alle nochmals Gelegenheit, sich mit vielen Gegnern zu messen und sich auszuzeichnen.

Während des gesamten Lehrgangs war Andreas Tölzer ein geduldiger und hilfsbereiter Lehrmeister, der immer wieder auf Fragen der Kämpfer einging und die Teilnehmer beim Üben individuell unterstützte.

Vom JC Naisa nahmen neben den Trainern Thomas Bauer und Jürgen Land auch Tim Belling und Tobias Löffler am Lehrgang teil. Gemäß dem Motto: "Das Talent besteht darin, dass man üben möchte", waren alle mit Begeisterung bei der Sache. Klasse, Tim und Tobi, dass Ihr dabei wart!





JUDO 友 NAISA





JUDO 友 NAISA

