

Über 21 Jahre Kinderjudo aus Leidenschaft

Gerade mal zwei Kinder standen im Herbst 1996 auf den Matten, als Sandra Derron und Tim Hartmann zum ersten Training der Judo Schule Nippon Basel (JSNB) einluden. Seither ist viel passiert. Heute besuchen knapp 300 Judoka die 26 Trainings an vier Standorten.

9 Bewegungsgrundformen ...

...kennt J+S-Kindersport. Die gezielte Schulung verschiedener Bewegungserfahrungen wie Laufen, Balancieren oder Raufen schafft eine solide Basis für den späteren Technikerwerb. Diesen Grundsatz hat sich die JSNB zu Herzen genommen. Wo sinnvoll werden judospezifische Elemente mit allgemeinen Bewegungsaufgaben angereichert.

3-Käsehochs ...

...in Begleitung ihrer Eltern erobern das Dojo an den Vormittagen. Bälle, Springseile, und vieles mehr laden zum freien Spiel ein. Die von den Kindern heiss geliebte Leiterin schlüpft am Nachmittag in einen Judoanzug und bindet sich einen schwarzen Gürtel um. Ein Tenüwechsel, der schliesslich Nachahmer findet. Nicht selten sind die Dreikäsehochs von gestern, die Judoka von heute.

4 Beine ...

...hat der Wolf, der mehrmals wöchentlich sein Unwesen im Dojo treibt. Das «Wolffangis» genießt in der JSNB Sonderstatus. Der vermeintliche Wolf versucht dabei, die flüchtenden Kinder zu fangen, bis schliesslich der letzte verbleibt. Der Anteil kreischender Kinder steigt übrigens sprunghaft an, wenn plötzlich übergrosse Wölfe auftauchen (Trainer auf allen Vieren).

29 Schweizermeistertitel ...

... und insgesamt 77 Medaillen durften die Judoka der JSNB seit 2008 an den nationalen Titelkämpfen gewinnen. Diese Erfolge bereiten Freude. Noch erfreulicher aber ist, dass die meisten dieser erfolgreichen Athleten als Trainer auf der Matte stehen und ihr Wissen den Kleinsten weitergeben.

120 Dezibel ...

...beträgt die Lärmeinwirkung eines Presslufthammers. Ähnlich hoch fühlt sich der Lärmpegel manchmal im Kindertraining an. Dies ist durchaus gewollt. Zumindest dann, wenn Spielformen zum Austoben anstehen. Ertönt der Gongschlag, knien sich die Kinder mit geschlossenen Augen hin. Nach einem kurzen Ruhemoment signalisiert ein erneuter Gongschlag den Beginn einer ganz ruhigen Übungsphase. Der Wechsel zwischen Trainingsabschnitten und Phasen hochkonzentrierten Übens hat sich in den letzten Jahren bewährt.

5 Sekunden ...

...kann ein Judokampf dauern. Schön für den Sieger, weniger motivierend für die Verlierer. Um die jungen Judoka nachhaltig für den Wettkampf zu begeistern, legt die JSNB bei der Organisation interner Turniere viel Wert auf kindgerechte Rahmenbedingungen. Dazu gehören eine altersangepasste Auslegung des Regelwerks (Punkte statt vorzeitige Entscheidungen), viele Kämpfe mit ähnlich starken Kindern, Medaillen für alle Teilnehmenden, gemeinsames Aufwärmen und Schlusspiel sowie kurze Wartezeiten.



Text: Tim Hartmann
Bild: zVg