

# Aus Lotte, Leer und Lechtingen

## Judocamp in der TuS-Sporthalle

Von Ursula Holtgrewe

LOTTE. „Sobald ihr was langsam macht, habt ihr verloren“, erklärt Judoka Knut Gerlach in der Lotter Sporthalle. Elf Teilnehmer des Judocamps hören konzentriert zu und üben anschließend die gezeigten Techniken. Auch die Campleiter Nicole Schneeberg aus Neuenkirchen und der Fürstener Marc Gertel.

Sie sind Gäste des TuS Lotte, wo Dirk Schneeberg seit einem halben Jahr eine Judo-Gruppe aufbaut. Verschiedentlich schließen sich Alt-Lotter Judokas dem Training an. Indes sind die sieben Tage im Westfälischen für alle erfahrene Judokas ab 14 Jahre gedacht. „Alles Kämpfer hier“, sagt Nicole Schneeberg fröhlich über die Sportler, die bis zur deutschen Ebene antreten. Judo (der sanfte Weg), die japanische Kampfsportart mit dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“, fasziniert alle seit der Kindheit.

Die Teilnehmer kommen auch aus Lechtingen, Leer

und Hannover. Übernachtet wird in der Turnhalle. Nach dem Frühstück im TuS-Heim stehen morgens täglich Laufen sowie in der Halle Kraft- und Ausdauertraining auf dem Programm; abends häufig Gesellschaftsspiele. Die Stimmung im Judocamp ist prima.

Am Mittwoch hat Regionalligakämpferin Nicole Schneebeck zwei Bodeneinheiten organisiert mit einem Köhner aus Alt-Lotte: „Knut Gerlach ist Bodenfachmann.

*„Mit geringen Mitteln kann man viel Erfolg haben“*

**Bodenfachmann  
Knut Gerlach**

Er macht tolle effektive Sachen auf dem Boden. Das wird häufig nicht mehr so intensiv trainiert“, erklärt sie.

„Meine Herkunft sind die Judo Crocodiles“, erklärt Gerlach aus der gemeinsamen aktiven Zeit mit dem heutigen Crocodiles-Vorsitzenden Jürgen Füchtmeyer. Gerlach betreibt den Sport



Auch Prinzipien verschiedener Wurftechniken erklärt Knut Gerlach. Hier lässt er als „Uke“ Marc Gertel einen Kopfwurf ausführen.

Foto: Ursula Holtgrewe

seit 40 Jahren, absolvierte den Trainerschein A und die Prüfung für den 4. Dan. Wichtig sei es, die Grundlagen des Judoports zu festigen, wie Gleichgewicht und Bewegung. „Mit geringen Mitteln kann man viel Erfolg haben“, sagt er und zeigt den Campbesuchern einen Nachmittag lang, wie sie am Boden punkten können.

Bevor die Technik in Fleisch und Blut übergegangen ist und reflexartig schnell angewandt wird, kommt nun Nicole Schneebergs Tipp zum Tragen:

„Technik übt sich am besten bei geringem Widerstand.“ Also bewegen sich die Sportler fast im Zeitlupentempo über die Matten und scheinen sich verknoten zu wollen, bis einer die Oberhand gewinnt.

„Ihr müsst die Bewegung des Gegners aufnehmen und für euch ausnutzen“, erklärt und demonstriert Gerlach. Gerade die Beintechnik müsse geübt werden, betont er und weiß: „Da zeigt es sich, ob ihr ein Samtfuß seid oder ein Klopper.“ Die Sportler nehmen Worte und Prakti-

ken auf und verinnerlichen den Tipp Knut Gerlachs: „Ihr müsst erspüren, was der Gegner vorhat. Dann könnt ihr reagieren.“

Geprobt haben die Judokas das zudem beim Nachtjudo. In der Halle war es dunkel. Dem Werfer wurden die Augen verbunden. „Sich nicht auf die Augen verlassen zu müssen, gibt ein besseres Gefühl für die Situation und ein Gespür dafür, was der Partner vorhat“, erklärt Marc Gertel.

Eine Trainingseinheit mit den Damenregionallisten

aus Lechtingen haben alle überdies in guter Erinnerung. Gebracht hat das Judocamp Lotte allen etwas: Steigerung der Kondition, Verfeinerung aller Techniken und viel Spaß in einer fröhlichen Gruppe gleichgesinnter ambitionierter Sportler.

Am Abreisetag freuten sich alle auf das eigene Bett. Dem Vernehmen nach war nämlich einem Teilnehmer die dünne Matte in der ersten Nacht zu hart, sodass (nicht nur) er sein Lager für die Folgenächte auf einer dicken Bodenmatte herrichtete.