

# Trainingslager 2011

Am Samstagmorgen den 18.06.2011 trafen wir uns wie immer viel zu früh um halb 10 an der Halle. Nachdem wir dann alle die Matten aufgebaut hatten, fingen wir pünktlich um 10 Uhr an. Doch davor wurden Regeln zusammen aufgestellt und auf eine Tapete geschrieben. Bei einigen war uns zwar manchmal schleierhaft wie wir sie befolgen sollten, wie z.B. die beliebteste Regel unter Punkt 9: richtig zuhören. Das war manchmal wirklich schwer, wo doch der Nachbar gerade etwas sehr Interessantes erzählte und wenn es um die nächste Aufgabe ging, bei der man sich wieder hätte anstrengen müssen, wählten doch viele lieber die Variante bei der es darum ging dem Partner zuzuhören.

Nachdem wir also die Regeln aufgestellt hatten fingen wir mit Aufwärmspielen an. Danach ging es weiter mit dem ersten Teil des Judo-Sportabzeichens, wobei wir als erstes lernten wie man zählt (könnte hilfreich sein). Um kurz vor 13 Uhr machten wir mit Randoris weiter. Zur Pause stürzten wir uns dann alle auf die Pizza bzw. auf die Pizzabrötchen, die irgendwie schneller weggingen. Während die einen ihre wohlverdiente Pause genossen, meinten die anderen, dass es nötig sei sich noch mehr zu bewegen.

Um 15 Uhr ging es dann mit der nächsten Trainingseinheit weiter. Nachdem wir so lustige Spiele wie Bärenringen gespielt hatten, ging es mit dem zweiten Teil des Judo-Sportabzeichens weiter (ein kleiner Parcours, was sich wenn man dran war als sehr anstrengt aber auch lustig erwies. Da dies etwas länger dauerte, hatten die, die grade nicht dran waren die Aufgabe, die anderen anzufeuern. Einige taten dies auch mit viel Elan (besonders unsere „kleinen“ Mädels), die anderen kuschelten sich lieber auf die Bank und genossen die Pause. Als dann die „richtige“ Pause war (die verkürzt worden war- unter Protest), lief diese genauso ab wie die erste. Um 17:30 Uhr fing dann die dritte Einheit an und zwar mit dem letzten Teil des Sportabzeichens- einer Mini-Kata und dem Kraftteil, der sich irgendwie als sehr anstrengend herausstellte, da überall Leute waren, die darauf achteten, dass man die Übung auch ja ordentlich machte.

Nachdem wir auch dies überlebt hatten, spielten wir ein Judo Quiz, was vor allem die jüngeren begeisterte (als Tipp: wenn ihr wollt, dass auch die Älteren Spaß dabei haben, setzt als Preis Gummibärchen oder so etwas aus, dann sind alle mit dabei).

Da wir durch die verkürzte Pause schneller fertig waren, hatten wir auch mehr Zeit unsere Schwimmsachen zu packen und uns um die Weichbodenmatten zu streiten.

Nachdem dann alle ihre „Betten“ gemacht hatten, liefen wir gegen halb 8 zum Borbecker Hallenbad. Als wir dann alle gegen 8 im Wasser waren,

sorgten wieder einige dafür, dass das Becken leer war. Als wir dann um kurz vor 9 Uhr aus dem Wasser mussten, gingen wir nach unten, wo schon die Hot Dogs auf uns warteten. Irgendwann stellten einige von uns fest, dass Lätzchen sehr angebracht gewesen wären. Gegen halb 10 machten wir uns auf den Weg zur Halle. Dort schauten die einen Kung Fu Panda 2 und die anderen meinten Fußball, oder ähnliches spielen zu müssen. Um 1 Uhr dachten einige schon ans Schlafen andere zu unserem Bedauern leider nicht. Nachdem dann um halb 2 doch schon alle Bälle weg waren, schliefen doch die meisten, außer ein paar Jungs die noch meinten ein kleines Kaffeekränzchen halten zu müssen, was leider nicht ganz in der richtigen Lautstärke verlief (eigentlich der Job von uns Mädchen).

Am nächsten Morgen wurden wir dann ganz „liebevoll“ um 7 Uhr geweckt. Komischerweise waren einige Leute topfit, andere dagegen eher mal nicht. Nach einem sehr leckeren Frühstück, das man nur genießen sollte wenn man keine Gewichtsprobleme hatte, fuhr die U-11 mit Detlef und Carina nach Oberhausen zum Wettkampf. Später, nachdem die Halle aufgeräumt worden war, folgten dann die Älteren. Manche vermerkten ihre Kämpfe später als Erfolg, andere als Erfahrung und wieder andere als völliger Mist. Nachdem dann auch die Letzten die Halle in Oberhausen gegen halb 7 verließen war das Wochenende auch wieder vorbei.

Auch wenn wir gerne mal meckern, oft Widerworte geben und auch oft anstrengend sind, hat uns das ganze Wochenende doch Spaß gemacht und freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Jessica Löber & Nele Orzol