Tag des Judos: Bei der bundesweiten Aktion war der Judo-Club Nibelungen Lindenfels zu Gast an Lautertaler Schulen

Auf der Matte zählt die Höflichkeit

Von unserer Mitarbeiterin
Gisela Grünwald

GADERNHEIM. Beim ersten bundesweiten „Tag des Judos" erhielten alle Grundschüler der Mittelpunktschule Gadernheim (MPS) ein Schnuppertraining. In den ersten beiden Unterrichtstunden durften die Schüler der ersten und zweiten Klasse auf den dicken Matten in der Sporthalle miteinander kämpfen. Nach der großen Pause waren die Schüler der dritten und vierten Klasse an der Reihe.

Insgesamt übten 60 Kindern und fünf Trainer. Trainer Steffen Bickelhaupt vom Judo-Club Nibelungen aus Lindenfels und seine Helfer erklärten den Kindern dabei zunächst die Regeln der sanften asiatischen Kampfsportart.

Dazu knieten die Kinder in einem großen Kreis um Bickelhaupt herum. Dann hielt der eine Tafel mit den Judoregeln in die Höhe und fragte: „Was wisst Ihr denn über Judo?" Ein Junge erklärte: „Da nehme ich meinen Freund an seinem Arm und ziehe dann kräftig, um ihn kopfüber auf den Boden zu werfen." Steffen Bickelhaupt lachte: „Das machen wir auch, aber zuerst üben wir den richtigen Umgang miteinander."

Selbstbeherrschung ist wichtig

Mit einfachen Übungen zeigten die Trainer, welche Werte im Judosport vermittelt werden, beispielsweise Freundschaft. Sie forderten die Kinder auch auf, sich gegenseitig zu helfen: beim Anziehen des Judoanzugs und beim Anlegen des Gürtels. Es gehe darum, niemals die Selbstbeherrschung zu verlieren – selbst, wenn man das Gefühl hat, dass man unfair behandelt wird. Außerdem müsse man immer konzentriert bei der Sache sein. Ebenso wichtig sei es aber auch, dem Trainingspartner gegenüber höflich zu sein. Dazu gehöre, sich vor jedem Kampf vor dem Gegenüber zu verneigen und ihn so zu grüßen.

Dann übten die Trainer mit den Jungen und Mädchen das Fallen. „Ihr müsst Euch richtig abrollen" erläuterte Steffen Bickelhaupt. Er zeigte den Kindern, wie man über den Arm abrollt und auf der ganzen Körperseite landet. „Das macht richtig Spaß" berichtete Selina. Nach den Übungen waren die Schüler ausgepowert. Sie hatten sich nicht nur viel bewegt, sondern auch viel gelernt.

Der Judo-Club bietet Grundschülern aus Lindenfels und Lautertal einmal pro Jahr ein Schnuppertraining an. Jeden Dienstag findet außerdem in der MPS ab 14 Uhr Judotraining statt. Eltern, die mit ihren Kindern Judo trainieren wollen, haben ab dem 23. November wieder jeden Sonntag zwischen 14 und 16 Uhr Gelegenheit dazu in der Turnhalle der Carl-Orff-Schule in Lindenfels.

www.jcn-lindenfels.de

An der Mittelpunktschule Gadernheim fand erstmals der „Tag des Judos" stat. Trainer des Judo-Clubs Nibelungen Lindenfels demonstrierten die Kampfsportart. BILD: LOTZ

Bescheidenheit und Mut

Beim „Tag des Judos" hatten auch die Schüler der dritten und vierten Klasse der Grundschule in Elmshausen die Möglichkeit, die japanische Kampfsportart kennenzulernen. Der Tag wurde erstmals bundesweit angeboten, um an möglichst vielen Schulen Projektunterricht zum Thema Judo zu realisieren. In Elmshausen waren Steffen und Lina Bickelhaupt, Nora Meister und Simon Jährling vom Judo-Club Nibelungen Lindenfels zu Gast, um erste Schritte zu vermitteln. Die Jungen und Mädchen erfuhren, dass es beim Judo um viel mehr geht, als sich nur zu verteidigen. Die Werte Bescheidenheit, Mut, Wertschätzung, Freundschaft, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit und Respekt werden bei dem Sport vermittelt. *tn*

Auch an der Grundschule in Elmshausen war der Judo-Club zu Gast. BILD: NEU

Odenwaldklub

Wanderung zur Lauter-Quelle

WINTERKASTEN. Die Ortsgruppe Neunkircher Höhe im Odenwaldklub (OWK) traf sich in Neunkirchen zu einer Wanderung. Klara Feirer führte eine zweistündige Rundwanderung an. Die Tour führte über den Hexenweg und an der Lauter-Quelle vorbei zum Kaiserturm. Auf dem Rückweg ging es zur Gersprenz-Quelle und über den Weinweg zurück nach Neunkirchen. Dort wurde im Gasthaus „Zum grünen Baum" eingekehrt. Weitere Wanderfreunde hatten sich dort bereits eingefunden, nachdem sie eine kürzere Wanderung bei Neunkirchen unternommen hatten. *red*

OMC Reichenbach: Unterhaltsame Stadtführung in der Mainmetropole

Frankfurt gleich zweimal von oben betrachtet

REICHENBACH. Der Familienausflug führte die Mitglieder des Odenwälder Motorsport-Clubs (OMC) Reichenbach nach Frankfurt. Die Main-Metropole hatte viel zu bieten. Mit dem Reisebus ging es am Vormittag zunächst in den Frankfurter Stadtwald. Hier sorgte der Vorstand für ein deftiges Frühstück, was die nötige Kraft verlieh, um die 196 Stufen des hölzernen Goetheturms zu erklimmen.

Hätte es eine Dunstglocke nicht verhindert, wäre der Blick auf Frankfurt und bis weit in den Taunus noch atemberaubender gewesen. Aber es sollte nicht der letzte Ausblick auf Frankfurt bleiben. Gestärkt ging es zum Römerberg. Mit Helga, nach eigenem Bekunden nicht die schönste, aber zumindest die „frankfurderischste" Stadtführerin, ging es mit dem Bus kreuz und quer durch die Stadt. Schnell waren die Stadtführerin und die Ausflügler auf einer Wellenlänge. Sachsenhausen mit der Frau Rauscher und dem Museumsufer, die Bankentürme, die Alte Oper, Universität, Palmengarten und Messe waren nur einige der Stationen.

Rasante Fahrt in die Höhe

Zwischendurch wurde am Maintower angehalten und eine rasante Fahrt mit dem Aufzug bis in das 57. Stockwerk des 200 Meter hohen Turms unternommen. Noch ein Paar Stufen, dann gab es einen zweiten Blick von oben auf Frankfurt. Zum Abschluss ging es zu Fuß über den Römerberg und zur Paulskirche. Hier hätte die Stadtführung eigentlich enden sollen. Doch spontan wurde die Tour verlängert. Es ging bis zur Zeil und zurück zum Römerberg, wo sich die OMC-Mitglieder schweren Herzens von Helga trennten.

Ein Blick nach unten schadet auch im Alltag nicht. Leidtragender der OMC-Gruppe war ein als Micky Maus verkleideter Straßenkünstler, dessen auf dem Pflaster aufgestellte Sammelbüchse durch einen unbeabsichtigten Fußtritt mehrere Meter durch die Fußgängerzone flog. Als sich die Gruppe auf ihrem Rückweg erneut dem Künstler näherte, nahm er seine Büchse sicherheitshalber aus dem „Schussfeld".

Seinen Ausklang fand der Ausflug des OMC Reichenbach in Sachsenhausen in einer typischen Äppelwoi-Kneipe. Hier wurde gut gespeist und auch der eine oder andere Bembel geleert. Bei guter Stimmung kehrten alle Vereinsmitglieder am Abend wohlbehalten und mit vielen positiven Eindrücken aus der „städtischen Stadt" zurück in die Idylle ihres Heimatdorfs. *red*

Finanzen: Kooperationspartner widerspricht Bürgermeister Jürgen Kaltwasser