

«Hajime» – Nachwuchs auf den Rücken legen

Was beim Fussball-Club Ajax Amsterdam bereits seit mehreren Jahren Standard ist, führen die GCK/ZSC Lions nun beim Nachwuchs ebenfalls ein: ein wöchentliches Judo-Training.

«Mokuso, Yame, Rei.» Mit diesen Worten wird der Eishockey-Nachwuchs im diesjährigen Sommertraining wöchentlich begrüsst. Piccolos, Moskitos Top und Mini Top der GCK/ZSC Lions wechseln nicht nur das Terrain, sondern auch die Sportart

und die komplette Ausrüstung. Im Kimono stehen die jungen Talente auf den Matten und werden während zehn Lektionen in die Praktiken des Judo eingeführt. Die Sensei David Sigg und Ran Grünenfelder vom JC Nippon Zürich nehmen sich

den Eishockeyanern an und lehren sie, wie man mit dem Gegner respektvoll umgeht, richtig fällt oder sich geschickt zu verteidigen weiss. «Ich möchte die Kinder quer durchs Judo führen», sagt Grünenfelder, der die Trainings leiten wird. «Sie sollen



Die Kinder schauen genau zu, wenn Sensei Ran Grünenfelder die Übung vorzeigt.



Zwei Sportarten, zwei verschiedene Ausrüstungen: Mathis versucht seinen Team-Kameraden Lou zu werfen.



Hier üben die Kids eine Wurf-Technik, den O-Goshi.

möglichst schnell miteinander kämpfen können.» So wird das Zweikampfverhalten gefördert, das eigene Körpergefühl und das des Gegners kennengelernt sowie Berührungssängste genommen. Dies soll schliesslich dem Eishockey zugutekommen, sei es bei einem Check, einem Zweikampf oder vor dem Tor, damit man in gewissen Situationen agiler, geschickter und respektvoller den Gegner stören kann.

Das perfekte Sommertraining

Judo beinhaltet mit Ausdauer, Gymnastik und Kraft jene Komponenten, die wichtig für die Saisonvorbereitung sind. Im Winter auf Kufen, im Sommer Barfuss – damit verbessert man die Bodenständigkeit, was auf dem Eis während der langen Saison Gold wert ist. Beim Judo steht der Spass im Vordergrund. Deshalb will Grünenfelder mit seinem Training ebenso das Teamgefüge stärken. «Im Eishockey spielt man ja oft in den gleichen Blöcken. Das wird sich jetzt komplett vermischen. So rückt die Gruppe noch ein wenig näher zusammen.» Im Judo werden die Partner immer gewechselt und jeder trainiert mit jedem.

Projekt mit «Racing Kids»

Das Pilot-Projekt ist im Zusammenhang mit der polysportiven Organisation «Racing Kids» entstanden. «Unser erstes Ziel ist stets die Bewegung bei Kindern zu fördern und ihnen eine Alternative aufzuzeigen», sagt Marco Bernet, Leiter von «Racing Kids», der mit den GCK/ZSC Lions den idealen Partner gefunden hat. Judo sieht Bernet als ideales Sommerergänzungsprogramm und hofft, die Partnerschaft mittelfristig aufzubauen. «Nach einer Evaluation werden wir sehen, ob wir das Projekt weiterführen und ob es sogar zu einem festen Trainingsbestandteil werden könnte.»

Begeisterung war von der Lions-Organisation von Anfang an vorhanden. «Das polysportive Element ist bei unseren jungen Spielern extrem wichtig», sagt Stufenleiter Thomas Scheidegger, der sehr neugierig auf Judo ist. «Früher konnte jedes Kind einen Purzelbaum machen. Heute ist das nicht mehr der Fall.» Im Judo lernen die Kinder zwar nicht den konventionellen Purzelbaum, aber mit dem Ushiro Ukemi (Rolle rückwärts) und dem Mae Ukemi (Vorwärts fallen) werden sie bereits in der

Fallschule polysportiv gefordert. Sobald diese Elemente beherrscht werden, kann auf das Zeichen «Hajime!» das Kämpfen losgehen.

Text: Martina Baltisberger

Bilder: Martin Kaul

RacingKids

**Polysportive und spielerische Bewegungsförderung
Kindersportprogramm für 5- bis 8-Jährige**

Austragungsorte:

Zürich, Sportanlage Utogrund und Zürich, ASVZ Sportanlage Fluntern

Partner-Klubs und

Anschlussmöglichkeiten:

GCK/ZSC Lions (Eishockey)
GC Amicitia Zürich (Handball)
Racing Club Zürich und weitere Vereine (Fussball)
JC Nippon Zürich (Judo)
ASK Réti Zürich (Schach)

Vision:

- Kindern eine breite Palette von Bewegungsgrundformen ermöglichen, um dabei Freude an der Bewegung, aber auch an der Herausforderung und Leistung zu entdecken.
- Talentierte TrainerInnen einen Sportartenübergreifenden Wissenstransfer ermöglichen.
- Austausch im Entwicklungsprozess mit unseren Partnervereinen im Bereich Kindersport.

Ausbildungsgrundsätze:

- Ganzheitliches und kindergerechtes Sportprogramm gem. J+S-Programm (Lachen – Lernen – Leisten)
- Förderung der Bewegungs- und Sportkompetenzen
- Förderung der Trainings- und Wettbewerbskompetenzen
- Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen

Weitere Infos unter: www.racingkids.ch