Lieber Judokurs,

hier der Ersatz für den gestrigen Präsenzunterricht. Die letzte Woche besprochenen Punkte findet ihr hier ergänzt mit einer Ausführungsbeschreibung für die Fallschule. Folgt dann dem Link und schaut euch das Video an. Ihr findet dort die Demonstration von FÜ vorwärts und rückwärts (vom Stuhl) wieder. Des Weiteren werden weiter Details gezeigt, angefangen vom Binden des Gürtels über Bodenarbeit bis zu Wurfvarianten. Ihr findet vieles von dem wieder, was wir besprochen haben. Ihr könnt euch auch von der Ästhetik dieses Sports überzeugen lassen und am Beispiel von Neuling Johannes sehen, dass man recht schnell Fortschritte machen kann (Mutmacher!).

In der Präsentation schließen sich ein paar Ausführungen zu gesetzlichen Grundlagen zur Selbstverteidigung an. Ich gebe euch nächste Woche noch einige Erläuterungen zu den Techniken, zur Selbstverteidigung und zu konditionellen Grundlagen. Den Test schreiben wir dann in 14 Tagen.

Schöne Grüße

J. Rummel

Bei Rückfragen zwischendurch: rummel-juergen@gymba.de