

# Vorbildliche Gürtelprüfungen

**Judo** Die jugendlichen Trainerassistenten der Schwenninger Judoka meistern ihren jeweils nächsten Kyu.

Es ist wie in der Schule, die Zeugnisse gibt es zum Schuljahresende: So gab es auch für einige Schüler und Trainerassistenten des Judo-Club Schwenningen vor den Sommerferien noch eine Kyu-Prüfung. Kyu-Grade (Schülergrade) sind die farbigen Gürtel, welche ein Judoka durch fleißiges Training erreichen kann, solange er noch kein Meister (Dan-Grad) ist. Dabei werden die Kyu-Grade runter- und die Dan-Grade hochgezählt. Die beiden Prüfer Rainer Lickert (erster Vorsitzende, dritter Dan) und Jan Schilling (zweiter Dan) waren höchst zufrieden, was sie gezeigt bekamen.

## Anfängerstatus abgelegt

Greta Gundel und Gabriel Cucer dürfen nun den Gelborangen Gürtel (sechster Kyu) tragen und haben damit quasi ihren Anfängerstatus abgelegt. Vitali Titow, welcher bereits Erfahrungen aus dem Sambo (Kampfsportart aus dem Gebiet der ehemaligen Sowjetunion) mitbringt, über-

sprang diese Stufe und bekam gleich den Orangen-Gürtel (fünfter Kyu).

Und die drei jugendlichen Trainerassistenten Ruben Morlock, Lucrezia Wenzler und Franco Intrieri erwiesen sich als besonders gute Vorbilder, wie man sich auf Judo-Prüfungen vorbereitet und diese meistert. Morlock erreichte erfolgreich den Grünen Gürtel (dritter Kyu), Wenzler und Intrieri jeweils den Blauen Gürtel (zweiter Kyu) und sind nur noch einen Kyu-Grad vom Schwarzgurt entfernt.

Das Prüfungsprogramm fordert bei deren Kyu-Graden neben Hebel- und Würgetechniken auch Opferwürfe (Sutemi-Waza). Das sind spezielle Wurftechniken, bei denen unter Aufgabe des eigenen Gleichgewichts und unter Ausnutzung der Schwerkraft der Partner geworfen wird. Opferwürfe oder auch Selbstfallwürfe werden daher im Wettkampf oder Verteidigung oft als Gegenwurftechniken (Konter) angewandt. *eb*



Freuten sich über die gemeisterten Gürtelprüfungen (von links nach rechts): hinten Greta Gundel, Gabriel Cucer, Ruben Morlock, vorne Franco Intrieri, Vitali Totow und Lucrezia Wenzler.

Foto: Privat