

## Barsinghäuser Judoka bestehen Judo-Sportabzeichen

Für sportliche Leistungen im Breitensport verleiht der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) das Deutsche Sportabzeichen jährlich an über eine halbe Million Sportler. Auch die Judoka des TSV Barsinghausen stellen sich einmal im Jahr den Aufgaben des Judo-Sportabzeichens, bei denen Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Kreativität gefordert sind. Kürzlich bestanden mehrere Judoka der Erwachsenen-Trainingsgruppe das Sportabzeichen: Thomas Barnert, Norman Kreuzkamp, Waldemar Mond, Jörn Onken und Detlef Rennemann.

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) unterteilt das auf den Judo-Sport angepasste Sportabzeichen in vier Bereiche: Zunächst wird die Judo-Fitness mit Fallschule und Würfen unter Zeitdruck getestet, wobei eine Belastung von 130 bis 150 Pulsschlägen erreicht werden soll. Danach folgen kurze Übungskämpfe („Randori“). Im zweiten Bereich geht es um Kraftausdauer für Bauch, Rücken, Beine und Arme. Danach müssen die Judoka in drei Minuten möglichst häufig einen Parkour mit verschiedenen Übungen absolvieren und ihre Beweglichkeit und Gewandtheit unter Beweis stellen. Im vierten Bereich sollen die Judoka ihre Kreativität demonstrieren und im Rahmen einer sogenannten „Kata“ mindestens sechs Techniken in festgelegten Bewegungsabläufen zeigen.



Die Judoka des TSV Barsinghausen freuen sich über das bestandene Judo-Sportabzeichen: v.l.n.r. Thomas Barnert, Detlef Rennemann, Waldemar Mond, Norman Kreuzkamp und Jörn Onken. Foto: Udo Möbus