



Peter Frese (rechts im Bild), der Präsident des Deutschen Judobundes und des NRW-Verbandes, lockte mit seinem Lehrgangsangebot 30 Teilnehmer jeden Alters ins Dojo des Jülicher Judoclubs. Foto: Król

# Dankeschön mit einem echten Fußfeger

Lehrgang mit Peter Frese, dem Präsidenten des Deutschen Judobundes. Einen Schinken als Erinnerung an Erfolge auf der Matte.

**Jülich.** Hohen Besuch begrüßte der Jülicher Judoclub auf seinem Dojo. Der Präsident des Deutschen Judobundes, Peter Frese, in Personalunion auch Präsident des NRW-Verbandes, war nach Jülich gekommen, um die Judoka bei einem Judo-Technik-Lehrgang zu unterweisen.

Bevor es in der Turnhalle an der Düsseldorfer Straße so richtig losging, begrüßte Leander Fürst, der 1. Vorsitzende des Jülicher Judoclubs, den Gast. Eine besondere

Beziehung zu Jülich hat der Wuppertaler schon seit langer Zeit, als er bei dem in den 70er und 80er Jahren vom Jülicher Judoclub ausgerichteten „Schinkenturnier“ als Sieger mehrfach die entsprechende Naturalie mitnehmen durfte. In Erinnerung daran, überreichte der Vorsitzende Fürst nochmals einen Schinken als kleines Dankeschön.

Der „oberster“ Judoka ist nicht nur Vorstand der Trainerakademie Köln, sondern auch selbst Diplom-

Trainer und Absolvent der Trainerakademie. Er war angereist um mit den Jülicher Judo-Spezialisten ausgewählte Techniken im Go Kyo (Ashi-Waza) zu verfeinern. Zum Lehrgang eingeladen waren neben den Jülichern auch die Judoka aus dem Kreis Aachen ab der Graduierung Orangegurt. Über 30 kleine und große Judoka nahmen am Lehrgang teil.

Peter Frese ging dabei ausführlich auf Fußtechniken (Ashi waza) ein, eine der fünf Wurfkategorien

im Judo. Er hatte auch beim Training eine lockere Art und führte mit Humor und viel Fachwissen durch seinen Lehrgang.

## Erfahrungsschatz

Zu Beginn stand natürlich das Aufwärmen, zu dem sich noch einige verschiedene Koordinationsübungen gesellten. Dann wurden unter seiner Anleitung mehrere Würfe erarbeitet. Aus einem reichhaltigen Erfahrungsschatz konnte er

auch alten Hasen noch etwas Neues vermitteln. „Entscheidend ist das Timing, also der richtige Moment, eine der Fußtechniken anzuwenden“, betonte Frese, der zu den Jülicher nicht nur ein gutes Verhältnis hat, sondern auch eine hohe Meinung vom Verein. „Hier in Jülich wird sehr gute Arbeit geleistet. Dieser Lehrgang ist auch ein Dankeschön an den Verein, der bei der Ausrichtung eines Turniers eingesprungen ist als Not am Mann war.“ (Kr.)