Trainerfortbildung im Kodokan – Abwechslungsreiche Einheiten rund um Trainingszirkel, Sensomotorik und Koordination

Am Samstag, den 31. Oktober 2026, fand im Dojo des Kodokan eine Trainerfortbildung im Ju-Jutsu statt.

Die verschiedenen Themenbereiche wurden auf drei kompetente Referenten aufgeteilt, die den Teilnehmern sowohl theoretische Grundlagen als auch zahlreiche praktische Übungen und neue Impulse für die eigene Trainertätigkeit vermitteln konnten.

Den Auftakt machte John Darboven, der den Themenbereich Trainingszirkel übernahm. Dabei wurden zahlreiche unterschiedliche Übungen und Trainingsmöglichkeiten vorgestellt und gemeinsam durchgeführt. Im Mittelpunkt stand ein abwechslungsreiches und durchaus konditionell anspruchsvolles Training, bei dem neben der körperlichen Belastung auch der Spaß nicht zu kurz kam. Ergänzt wurden die praktischen Einheiten durch kurze Theorieabschnitte, in denen wichtige Grundlagen und Hintergründe näher erläutert wurden.

Anschließend übernahm Stefan Jacobs die Leitung auf der Matte. Sein Schwerpunkt lag auf dem Themengebiet Sensomotorik. Nach einer kurzen theoretischen Einführung konnten die Teilnehmer das vermittelte Wissen direkt in einem anspruchsvollen, aber gleichzeitig sehr abwechslungsreichen Praxisteil umsetzen. Durch verschiedene Übungen wurden neue Bewegungsreize geschaffen und die Teilnehmer konnten zahlreiche interessante Erfahrungen sammeln.

Den Abschluss bildete Bianca Gebhardt mit dem Themenbereich Koordination und Motivation. Hier kamen zahlreiche koordinativ anspruchsvolle Übungen und Techniken zum Einsatz, die bei den Teilnehmern auf große Begeisterung stießen. Besonders die abwechslungsreiche Gestaltung und die aktive Einbindung der gesamten Gruppe sorgten für einen gelungenen Abschluss der Fortbildung.

Insgesamt war die Trainerfortbildung im Kodokan ein rundum gelungener und abwechslungsreicher Lehrgang. Durch die Kombination aus theoretischen Grundlagen, anspruchsvollen Praxiseinheiten und unterschiedlichen Themenschwerpunkten konnten alle Teilnehmer zahlreiche neue Ideen und Anregungen für ihre eigene Trainingsgestaltung mitnehmen.

Ein besonderer Dank gilt den drei Referenten John Darboven, Stefan Jacobs, und Bianca Gebhardt für die kompetente Vermittlung ihrer Themenbereiche sowie die abwechslungsreiche Gestaltung der einzelnen Einheiten.