

Sahnig, fruchtig, bunt und alkoholfrei

Judoclub Samurai Landsberg Hüttenwochenende unter gesundheitlichem Aspekt

Landsberg Der Judoclub Samurai gestaltete ein Hüttenwochenende bei der Jugendsiedlung Hochland in Königsdorf und berichtet darüber:

28 Kinder und Jugendliche, die aus den Abteilungen Judo, Trend-/Funsport und Parkour kommen, machten sich mit ihren Trainern und Betreuern auf den Weg zum Hüttendorf Isarwinkel. Das Wochenende stand ganz unter dem gesundheitlichen Aspekt. „Kinder stark machen für ein Leben ohne Sucht und Drogen“, so lautete eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), an der sich der Judoclub beteiligte.

In Königsdorf erkannten die Jugendlichen, dass man auch ohne Alkohol Spaß haben kann. So wurden gleich am ersten Abend alkoholfreie Cocktails gemixt. Sahnige, fruchtige, bunte Getränke gingen durch die Reihen. Mit Lagerfeuer und Musik klang der Tag aus.

Mit Neoprenanzügen ins kalte Nass

Am nächsten Morgen stand eine Schlauchbootfahrt auf der Isar auf dem Programm. Mit Neoprenanzügen, Helmen und Schwimmwesten fanden sich Groß und Klein beim Bootseinstieg ein, um dort mit den Bootsführern erst einmal die Schlauchboote zu Wasser zu lassen. Nach einer kurzen Einweisung ging es hinein ins kalte Nass. Spätestens jetzt wusste jeder, wofür man die Neoprenanzüge brauchte. Die Wassertemperaturen luden nicht jeden zum Baden ein.

Nichtsdestotrotz ließen es sich einige nicht nehmen, ein Bad in der Isar zu nehmen, wenn auch manchmal nicht ganz freiwillig.



Spaß ohne Alkohol – das wurde den Jugendlichen beim Hüttenwochenende in Königsdorf vermittelt. Mit Lagerfeuer und Musik klangen die Abende aus.
Foto: Judoclub Samurai

Es war für viele ein Riesenspaß, sich in der Strömung treiben zu lassen. Bis zum Nachmittag hatten die drei Boote die Strecke ohne zu kentern geschafft, sodass es mit dem Bus wieder in Richtung Königsdorf ging. Ein spaßig, spannendes Abenteuer ging zu Ende und ganz nebenbei sammelten die jungen Menschen positive Erfahrungen zum Thema Selbstvertrauen, Kommunikations- und Kritikfähigkeit.

Zirkeltraining mit vier Stationen

Am Tag der Abreise ging es um das Thema Gesundheitsforschung. Bei einem Zirkeltraining wurde den Kindern veranschaulicht, wie sie die

Funktionsweisen ihres Körpers erforschen können.

Es gab vier Stationen. So konnte den Kindern beispielsweise nähergebracht werden, wie Gewicht die sportliche Leistung beeinflusst, wie viele Kalorien beim Laufen einer bestimmten Strecke verbraucht werden oder welche Rolle der Säuregrad beim Essen spielt.

Zur Belohnung gab es für die Kinder am Ende einen gesunden Snack und vom Vereinsvorsitzenden Harald Götze ein di-

ckes Lob mit T-Shirts, die von der BZgA zur Verfügung gestellt wurden, beziehungsweise neue Trikots für die Funsportgruppe, welche die Firma M-Net sponserte.

Ein aktives Hüttenwochenende ging zu Ende. Bei den Judo-ka hat bereits die Vorbereitung zu den Gürtelprüfungen begonnen, die am 19. Juli stattfinden werden. Außerdem bietet der Verein seit Kurzem ein Selbstverteidigungstraining für Erwachsene an. (lt)

► Im Internet
www.judo-landsberg.de

