

## Aquatraining der Judoka



Zum Jahresabschluss lud Trainerin **Simone Hirsch** die Judoka des JKC-Kümmersbruck zum Training ins Kurfürstenbad Amberg. In der Aquafithalle konnten sich zu Beginn der Trainingseinheit **die Jüngsten** der Anfängergruppe im 90 cm tiefen Wasser bei Staffellauf, Wasserball und Tauchmemory eine Trainingseinheit lang austoben, wobei der Spaß im Vordergrund stand. Danach mussten **die „Großen“** Ihre Kampfanzüge gegen Badekleidung tauschen und im immer tiefer werdenden Wasser physikalische Grenzen ausloten, denn auch der Wasserwiderstand kann einen ernstzunehmenden Gegner darstellen. Nach einer Stunde im Naß mit diversen

Übungen war dann auch dem Konditionsaufbau der Großen genüge getan und man verabschiedete sich in ein terminfreies Wochenende.

