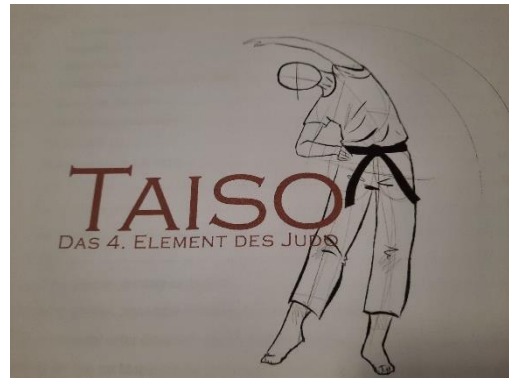


Presse-Information

der gemeinsamen Aktion von Seniorenbeirat und Halterner Judo-Club 66 e.V.
von Jürgen Chmielek¹, 07.11.2021

Judo-Club und Seniorenbeirat mit gemeinsamer Aktion Schnupperkurs TAISO erfolgreich

Als sich die zuständige Arbeitsgruppe 5 des Halterner Seniorenbeirats erstmalig mit den Akteuren des Halterner Judo-Clubs trafen, stand zunächst die Frage im Raum: „Was ist denn eigentlich TAISO?“ Die Frage konnten Dieter Drees und Hans Gondzik schnell und präzise beantworten: „Taiso ist die vierte Form des Judo-sports, die vor mehr als 100 Jahren vom ‚Erfinder‘ des Judos, Prof. Jigoro Kano, eingeführt wurde. Taiso, mit vielen Elementen des Yogas



und Tai-Chis, ist das kontaktlose Aufwärmtraining der Judoka vor Trainings und Kämpfen und gilt heute oft als separate Sportart“. Acht interessierte ältere Damen aus Haltern wollten es wissen und ließen sich von Trainer Dieter Drees zum Mitmachen bewegen. Drees legte viel Wert auf Gleichgewichtsübungen, moderates Dehnen und das Beobachten des eigenen Körpers. Zur Vorbereitung auf die angedachte Sturzprophylaxe im kommenden Jahr mussten die Teilnehmer, auch die mit körperlichen Problemen behafteten, sich auf die Matte setzen, sich legen und auch wieder hochkommen. Jürgen Chmielek, selber Mitglied des Halterner Judo-Clubs und Vorsitzender des Seniorenbeirats, fühlte sich in der Damengruppe recht wohl. Der Wunsch der Teilnehmerinnen: „Hoffentlich geht’s bald weiter!“



Judoka und Taiso-Trainer Dieter Drees, links im Bild, hatte sichtlich Spaß mit der Gruppe

¹ Vorsitzender des Halterner Seniorenbeirats und Pressewart des Halterner Judo-Clubs 66 e.V.