

# Weltmeisterliches Abschluss-Training

Zum Jahreswechsel eine Übungsstunde  
mit ehemaligem Juniorenweltmeister

von HENNING SCHÄFER

**STADTTEILE.** Die Judosportler der Uni erlebten in diesem Jahr ein besonderes Jahresabschlusstraining: Der ehemalige Juniorenweltmeister Ralf Koser hatte sich bereit erklärt, eine Trainingseinheit zum Thema „Wettkampftechniken im Bodenkampf“ zu leiten. 1992 gewann Koser die Weltmeisterschaft; seitdem war er in unterschiedlichen Gewichtsklassen mehrmals Deutscher Meister und Europameister. Über 40 Studenten nahmen die Gelegenheit wahr, mit dem Judoka von Bayer 04 zu trainieren.

Koser begann nach einigen Bodenkämpfen zum Aufwärmen mit einfachen, aber effektiven Angriffstechniken gegen einen in der Bankposition verteidigenden Partner. Darauf aufbauend erläuterte der Leverkusener Bankkaufmann, wie im Bodenkampf die Bewegungsfreiheit des Gegners eingeschränkt werden kann. Dabei stand er Anfängern ebenso geduldig zur Seite wie Danträgern und gab Tipps für die weitere Trainingsarbeit. Zum Abschluss demonstrierte er am Beispiel einer seiner Spezialtechniken, welche Möglichkeiten der Verteidigung dem Gegner bleiben und wie man diese dann systematisch überwinden kann.

Dabei allerdings sollte es nicht bleiben: In den abschließenden Bodenkämpfen konnten sich die Teilnehmer selbst ein mitunter recht leidvolles Bild davon machen, wie schwer es ist, einen Weltmeister zu Boden zu bekommen. Trotzdem waren sich alle einig, dass die anderthalb Übungsstunden letztendlich viel zu kurz waren. Koser zeigte sich nach dem Training beeindruckt: „Die Gruppe hat richtig gut und sehr motiviert mitgearbeitet.“



So geht's: Ralf Koser (o.) mit Übungspartner. (Foto: privat)