



**Über den Mattenrand geschaut**

## **Coaching im Judo**

**Gasttraining mit Kurzvortrag,  
Demonstration  
und praktischen Übungen**

**Judo-Club Köngen e.V.**

**Das Thema Coaching ist im Judo offiziell noch relativ jung, außer wenn es um das klassische »Coaching am Mattenrand« bei Wettkämpfen geht. Dabei entscheiden dort – erst recht bei austrainierten Athleten – mentale Prozesse über den Erfolg.**

Judo ist jedoch mehr als ein Kampfsport mit körperlichen Zielen. Mehr als viele andere Disziplinen hat Judo stets auch die bewusste Absicht, die Persönlichkeit der Athleten zu entwickeln. Erfahrungen im Training beeinflussen unser Verhalten im Alltag – vom Umgang miteinander, mit Kollegen bis hin zum Verhalten in Wettbewerbssituationen oder bei (Gürtel-) Prüfungen!

Umgekehrt fördern oder beeinträchtigen der Freundeskreis, das Elternhaus, die Schule, das Studium und der Beruf unsere Fähigkeiten auf der Judomatte: »Über den Mattenrand schauen« geht von beiden Seiten!

Das Gasttraining beginnt mit einem Kurzvortrag zum (mentalen) Coaching im Judo. Peter Kensok stellt Methoden der Diagnose von Blockaden und deren Überwindung im Rahmen von sogenannten Kurzzeit-Coachings vor.

Eingeladen sind aktive Judoka aus dem Breiten- und Wettkampfsport, Einsteiger und Wiedereinsteiger sowie Eltern und Betreuer.

Das Gasttraining findet im Rahmen einer regulären Trainingseinheit statt – im Judoanzug oder ggf. im Trainingsanzug.

Referent:           Verbandscoach und Koordinator für mentales Training des WJV  
Peter Kensok, M.A.

Ort:                   Gymnastikraum, Sporthalle der Burgschule Köngen

Wann:               Montag, 20. November 2017  
18:30 bis 20:30 Uhr

Ansprechpartner: Peter Kensok und Carina Dittmann