Herbert Strumberger
Abteilungsleiter
Dragonerstraße 48, 79336 Herbolzheim
Telefon : 07643 - 4428
Mail : h.strumberger@gmx.de

Viet Tran
Abteilungsleiterstellvertreter

Petra Schinköth
Büro / Pressearbeit / Freizeitwartin
In den Weihermatten 11, 79331 Teningen
Telefon : 07641 – 3479
Mobil : 0175 – 56 2 7713
Mail : pschinkoeth@freenet.de
petraschinkoeth@googelmail.com

TuS Teningen Judo

Fitness
Judo
Leichtathletik
Tischtennis
Turnen

Jahresrückblick 2021

Lange ist es her, wo die Teninger Judoka die Judomatten gespürt und Hallenluft geschnuppert haben. Corona hält die Welt in Atem! Trotz Lockdown liefen beim TuS Teningen weiterhin im Hintergrund die Fäden aller Abteilungen zusammen. In regelmäßigen Abständen trafen sich die Vorstände per Videokonferenz und tauschten sich aus. „Sport ist Lebenselixier“, Sport hält nicht nur das Immunsystem und den Körper fit, sondern ist auch ausgezeichnet geeignet, um Stress abzubauen. „Bewegung senkt den Cortisolspiegel und unterstützt die Ausschüttung von Botenstoffen, die für Ausgeglichenheit sorgen“. Ob Groß oder Klein, von allen wird die Wiederaufnahme des Sports sehnsüchtig erwartet und da hieß es, jetzt bloß nicht einrosten!

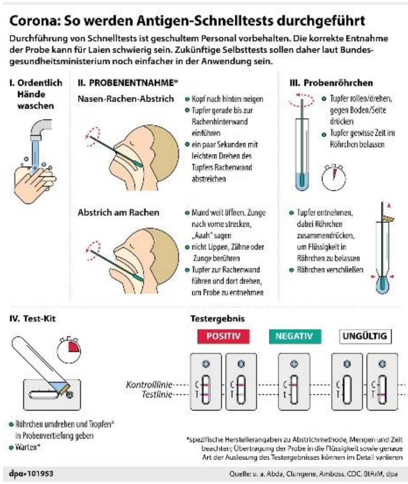
So ließen sich die Trainer der Judoabteilung was einfallen, um nicht ganz aus dem Trainingsrhythmus zu kommen. Die Trainer vom Kindertraining, Katja & Leon, hatten verschiedene Trainingsvideos aufgenommen und es allen interessierten Sportlern zukommen lassen. Auch gab es Trainingsblätter, wie auch Spiel & Spaß-Blätter, die bei den Judokindern für Abwechslung sorgten.

Leon & Katja

Zu Ostern, am **28.03.2021**, hatte sich die Judoabteilung noch einen besonderen **„Osterhasen“** für die Kids vom Kindertraining einfallen lassen. Spiel & Spaß und dabei auch noch etwas Lernen, konnten die Kinder ab sofort mit dem Judo-Memory, welches in kleiner Stückzahl nur für die Kids im Kindertraining angefertigt wurde. Stolz präsentierten Sportwart Michael Schöchlin und stellvertretend für den Abteilungsleiter, Trainer Herbert Schinköth, die fertig gepackten Ostergeschenke für „ihre Kinder“.

Herbert & Michael

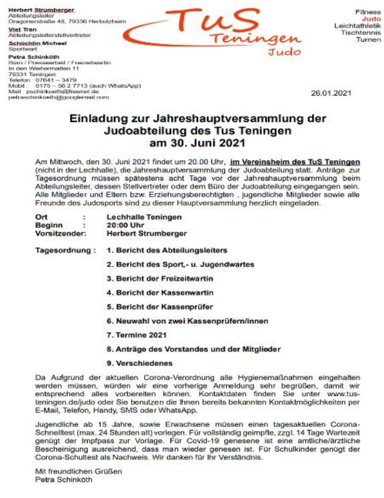
Am **25.05.2021** fand von der Gemeinde Teningen in der Ludwig-Jahn-Halle eine **Corona-Schnelltest-Schulung** für alle interessierten Vereine statt. Unter Anleitung und Einweisung von Herrn Dr. med. Kölblin erlernten alle wie man richtig mit den Schnelltests umgeht und sie anwendet. Somit war es ab sofort möglich, dass alle Schulungs-Teilnehmer im Auftrag der Gemeinde zertifiziert Corona-Schnelltests durchführen konnten. Die Möglichkeit ab sofort selbst zu testen, hatte einigen Sportlern den Wiedereinstieg in den Sport nach der langen Coronapause erleichtert, da einige nicht noch vor dem Sport sich einen Schnelltest „organisieren" mussten. Hier nochmals ein Dankeschön an die Gemeinde für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.



Ab dem **07.06.2021** war es dann endlich soweit, auch Kontaktsportarten haben eine **Sportfreigabe** erhalten, so dass wir unser erstes Training planen konnten. Nach vielen Wochen der Trainingsabstinenz war es ein super gutes Gefühl, endlich wieder Judo machen zu dürfen … los geht's am 18.06.2021.

Das Erste Training unter einigermaßen normalen Bedingungen nach dem Lockdown fand am **18.06.2021** statt. Klein und Groß freuten sich endlich wieder Sport machen zu dürfen. „Life & in Farbe" ist halt doch etwas anderes, wie immer nur telefonieren oder sich per Videokonferenz zu treffen. Bis zu den Sommerferien fand wie gewohnt zu den üblichen Zeiten das Training statt.

Nach einem erneuten, längeren Lockdown fand am **30.06.2021** nun endlich die **Jahreshauptversammlung** der Judoabteilung statt. Herbert Strumberger berichtete davon, was es im TuS so Neues gab. *Dringend wird im TuS Teningen ein Kassenwart/in und ein Schriftführer/in, sowie etliche Beisitzer gesucht. Interessierte können sich jederzeit in der Abteilung beim Vorstand oder direkt beim TuS Teningen melden.* Sportlich gesehen hielt sich das erste Halbjahr im Nullbereich, da bis zum 07.06.21 überhaupt kein Vollkontaktsport möglich war, so berichtete Sportwart Michael Schöchlin. Auch Kassenwartin Mechthild Schwan hatte nichts Neues zu berichten, da ja keinerlei Wettkämpfe oder Fortbildungen, wie auch sonstige Maßnahmen möglich waren um Geld auszugeben.



Herbert Strumberger
Abteilungsleiter
Dragonerstraße 48, 79336 Herbolzheim
Viet Tran
Abteilungsleiterstellvertreter
Schöchlin Michael
Sportwart
Petra Schinköth
Büro / Pressearbeit / Freizeitwartin
In den Weihermatten 11
79331 Teningen
Telefon : 07641 – 3479
Mobil : 0175 – 56 2 7713 (auch WhatsApp)
Mail : pschinkoeth@freenet.de
petraschinkoeth@googlemail.com

TuS Teningen Judo

Fitness
Judo
Leichtathletik
Tischtennis
Turnen

26.01.2021

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Judoabteilung des Tus Teningen am 30. Juni 2021

Am Mittwoch, den 30. Juni 2021 findet um 20.00 Uhr, **im Vereinsheim des TuS Teningen** (nicht in der Lechhalle), die Jahreshauptversammlung der Judoabteilung statt. Anträge zur Tagesordnung müssen spätestens acht Tage vor der Jahreshauptversammlung beim Abteilungsleiter, dessen Stellvertreter oder dem Büro der Judoabteilung eingegangen sein. Alle Mitglieder und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten , jugendliche Mitglieder sowie alle Freunde des Judosports sind zu dieser Hauptversammlung herzlich eingeladen.

Ort : Lechhalle Teningen
Beginn : 20:00 Uhr
Vorsitzender: Herbert Strumberger

Tagesordnung :
1. Bericht des Abteilungsleiters
2. Bericht des Sport,- u. Jugendwartes
3. Bericht der Freizeitwartin
4. Bericht der Kassenwartin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Neuwahl von zwei Kassenprüfern/innen
7. Termine 2021
8. Anträge des Vorstandes und der Mitglieder
9. Verschiedenes

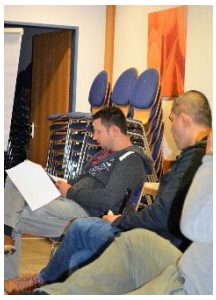
Da Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung alle Hygienemaßnahmen eingehalten werden müssen, würden wir eine vorherige Anmeldung sehr begrüßen, damit wir entsprechend alles vorbereiten können. Kontaktdaten finden Sie unter www.tus-teningen.de/judo oder Sie benutzen die Ihnen bereits bekannten Kontaktmöglichkeiten per E-Mail, Telefon, Handy, SMS oder WhatsApp.

Jugendliche ab 15 Jahre, sowie Erwachsene müssen einen tagesaktuellen Corona-Schnelltest (max. 24 Stunden alt) vorlegen. Für vollständig geimpfte, zzgl. 14 Tage Wartezeit genügt der Impfpass zur Vorlage. Für Covid-19 genesene ist eine amtliche/ärztliche Bescheinigung ausreichend, dass man wieder genesen ist. Für Schulkinder genügt der Corona-Schultest als Nachweis. Wir danken für Ihr Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen
Petra Schinköth

Im Freizeitbereich hat sich im ersten Halbjahr etwas getan.
Katja & Leon Adler richteten für interessierte Sportler 2-3 Trainingsvideos. Was einmaliges gab es 2021 vom Judo-Osterhasen, denn der hatte sich etwas Besonderes einfallen lassen. Er hatte ein Judo-Memory kreiert, wo die Kids zum einen damit spielen wie auch nur Judo-Vokabeln lernen können. Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs am 18.06.2021 verlief

relativ ruhig und entspannt und mit riesiger Freude, da die Kids sich nach über 8 Monaten endlich wieder treffen konnten. Nach den Sommerferien startete auch eine T-Shirt/Jacken/Hoody-Bestellaktion. Neuwahlen standen an dieser Abteilungsversammlung in dem Sinn nicht auf der Tagesordnung, da „nur“ zwei neue Kassenprüfer gewählt werden mussten. Auch dieses Thema war Ratzfatz erledigt, da sich „Alten“ auch wieder die „Neuen“ sind – Glückwunsch Andrea Maier & Melitta Strumberger zum „Neuen-Alten-Job“ als Kassenwartinnen. 😉



Auch in den Sommerferien freuten sich einige Kinder über das angebotene **Judo-Ferienprogramm**. Ab dem **06.08.2021 bis 10.09.2021** fand bis auf 1x immer freitags Kinder-Judo von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt. Hier auch nochmals ein Dankeschön an alle Trainer und das Ferien-Team, ohne die ein Ferientraining nicht möglich gewesen wäre.

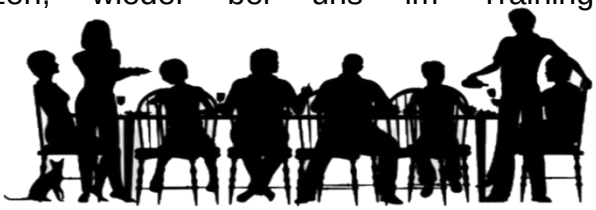
Ein trauriger Tag war der **13.08.2021**. Unser langjähriger Freund und Sportkollege **Willi Lupberger** hat den Weg über die Regenbogenbrücke genommen. Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken. Die Erinnerung bleibt, die Erinnerung ist unsterblich, Entfernung ist nichts. Sich nah zu sein ist eine Sache des Herzens. Mach’s gut alter Kumpel!

Am **10.09.2021**, dem letzten Sommerferien-Trainingstag, wurden einige Judokinder für ihr Durchhaltevermögen und fleißigem trainieren mit der **Prüfung** zum nächsten Gürtel belohnt.
Die Kinder-Prüflinge waren: Adler Noah, Bauer Elias, Gerber Timo, Kirschner Maximilian, Ritter Konstantin, Römmler Titus, Schwarz Henri, Tran Jakob und Tran Jonas.
Vom Abendtraining hatte ebenfalls die Prüfung bestanden: Tobias, Sebastian und Vincent. Glückwunsch allen!

v.l.n.r. Elias Bauer, Jakob Tran, Titus Römmler, Jonas Tran, Noah Adler

Am **15.09.2021** starteten wir wieder mit dem ersten Training nach den Sommerferien. Für viele war es das erste Training nach knapp einen Jahr Pause !! Puuhhhh… das war eine ganz schön lange Durststrecke und die „armen, alten Knochen“ mussten erst mal wieder in Form gebracht werden. Erfreulicherweise gab es zum Ferienende keine größeren Corona-Einschränkungen, so dass wir mit dem normalen Training für alle wieder beginnen konnten.

Einen geselligen und schönen Abend hatten wir am **21.09.2021** im „Nimburger Stüble“. Allerdings war es auch ein Abschiedsabend, da unsere liebe Maren demnächst für‘s Studium leider in den Norden zieht. Hin und wieder wird sie uns aber dennoch im Training besuchen und jede Gelegenheit in den Semesterferien nutzen, wieder bei uns im Training vorbeizuschauen.



Corona konnte diesen strahlenden Kinderaugen am **24.09.2021** nichts anhaben, denn da hatten wir unser erstes **Anfänger-Schnuppertraining**. Einige Kinder warteten auf dieses Datum schon sehr lange und auch wir und unser Trainerteam waren uns nicht sicher, ob ein Anfängertraining wegen Corona überhaupt stattfinden kann.

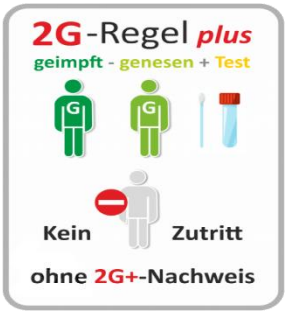
Der **01.10.2021** kam schneller als gedacht und Maren’s letzter Trainingstag war da. Mit Volldampf in die letzte Trainingsrunde und mit Vollgas in einen neuen Lebensabschnitt.
Wir wünschen dir liebe Maren alles Gute für die Zukunft und ein erfolgreiches Medizinstudium. Deine Judoabteilung !

Die Tage verstrichen so ins Land und die Corona-Lage spitzte sich langsam immer mehr zu. Die Hallennutzung war nur noch unter 2G möglich. Die Kids wurden nach den Sommerferien in der Schule jeweils Mo-Mi-Fr getestet, was uns mit unseren Trainingstagen (Mi & Fr) natürlich sehr entgegenkam.

Endlich mal wieder ein Gruppenbild und dann noch mit soooo vielen Kids 😉 Für einige Kinder war es nach all den vielen Einschränkungen das Erste Judotraining seit Monaten! Hier die Kindertrainings-Gruppe (getestet!!) vom Freitag, den **08.10.2021**.

Die zweite Prüfungsrunde wurde am **29.10.2021** eingeläutet. Insgesamt legten 9 Judoka ihre **Prüfung** ab. Patrick, Charlotte, Benedikt, Lilli, Yannick und Simon freuten sich über die bestandene Prüfung und auf den nächsten Gurt. Noch größer war die Freude bei den letzten drei Judoka, welche ihre erste Gürtelprüfung hatten. Paul, Matéo und Noah haben ebenfalls mit bravour ihre Prüfung zum weiß-gelben Gürtel abgelegt. Gratulation allen Prüflingen !!

Ab dem **24.11.2021** haben wir beschlossen noch einen Schritt weiter zu gehen und haben unser Training auf **2G-plus** umgestellt. Was heißt, dass alle nur noch geimpft, genesen und getestete in die Halle und auf die Matte durften. Nur wer negativ vor dem Training getestet war, konnte sich umziehen und auf die Matte. Gleiches galt auch für alle Eltern usw. … Nur wer geimpft, genesen und einen tagesaktuellen Schnelltest nachweisen konnte, durfte sich in der Halle länger aufhalten.



Neue Infos und Wichtiges wurde auf der Kreissitzung am **05.12.2021** in Denzlingen besprochen, wo der Judokreis Breisgau eingeladen hatte. Bei den Neuwahlen wurde Natalie Krauss erneut zur Kreisvorsitzenden gewählt. Zum Stellvertreter und Kassenwart wurde Julius Eppler gewählt, sowie Bianca Gerhardt als Kreiskampfrichterin bestätigt. Jugendreferent männlich & weiblich wurde Stefan Gerhardt. Danke auch an Herbert Strumberger, welcher an der Sitzung teilgenommen hatte. Nächste Kreissitzung ist für Sonntag, den 20.11.2022 um 9:30 Uhr in Denzlingen im Gasthaus Belvedere geplant

Judokreis-Breisgau
Kreissitzung am 05.12.2021
in Denzlingen im
Gasthaus Belvedere

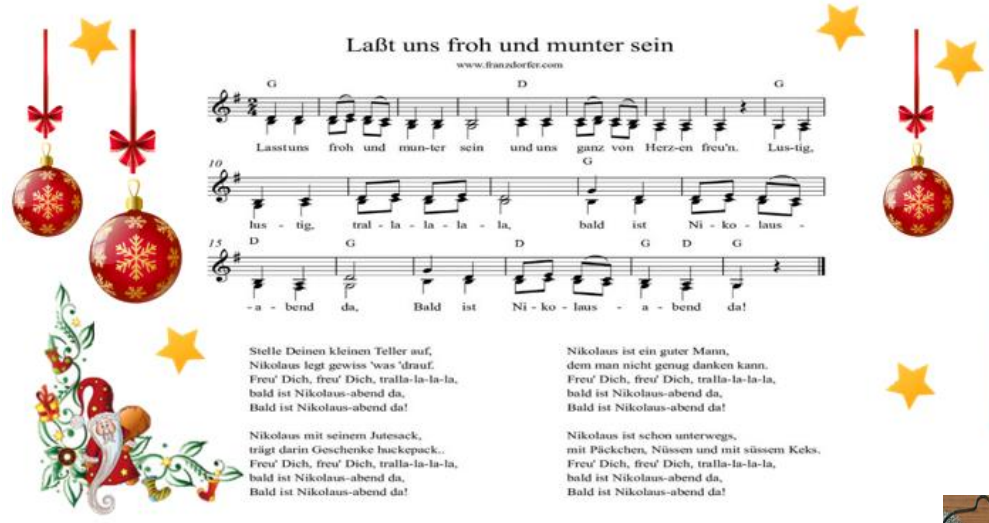
Ho ho ho … klang es am **08.12.2021 & 10.12.2021** aus der Lechhalle in Teningen, denn da kam der Nikolaus und überraschte alle Kinder mit einer lecker gefüllten Nikolaustüte! Danke Lieber Nikolaus, dass du all die vielen Jahre immer an uns denkst! Auch vom ganzen Team ein Dankeschön!

Kaum hatten die ersten Kids ihre Tüten in der Hand hörte man es „schmatzen“ und den ersten Weckmännern fehlte schon der Kopf.

Gebrannte Mandeln
Zutaten: 125g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 TL Zimt, gemahlen, 200g Mandeln, ganz mit Schale

Zubereitung: 1. Ein Backblech oder Küchenrost mit Backpapier auslegen. **2.** Für die gebrannten Mandeln 100 ml Wasser mit dem Zucker, Vanillezucker und dem Zimt in eine große Pfanne auf den Herd geben und gut aufkochen lassen. **3.** Mandeln zum Zucker-Zimt-Gemisch geben, unterrühren und ebenfalls aufkochen lassen. **4.** Die Mandeln im Zucker-Zimt-Gemisch bei mittlerer bis starker Hitze 6-8 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Währenddessen die Masse regelmäßig mit einem Holzlöffel umrühren. **5.** Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, der Zucker kristallisiert ist und die Mandeln mit einer trockenen Schicht überzogen sind, die Mandeln unter ständigem Rühren so lange weiter erhitzen, bis der Karamell wieder flüssig ist und die Mandeln mit einer gleichmäßigen Schicht überzieht. **6.** Die gebrannten Mandeln mit Hilfe zweier Gabeln einzeln auf das vorbereitete Backblech legen, trocknen und abkühlen lassen.

Der **10.12.2021** war zum einen der **letzte Trainingstag** in diesem Jahr, zum anderen war er auch für einige **Prüfungstag**. Aufgrund der stark und rasch angestiegenen Corona-Inzidenzen und häuslicher Isolationen hofften wir natürlich, dass wir die Prüfung noch durchziehen können und …. Glück gehabt !!!
Glückwunsch an: Tom, Marieke, Hannes, Robin, Merlin, Tobias, Sebastian und Vincent zur bestandenen Prüfung!
Alle waren froh dass das Training ganz „normal“ noch weitergelaufen ist und die Prüfungsvorbereitungen nun endlich Früchte tragen konnten.



Auch wenn das **offizielle Training** zum **11.12.2021** wegen Corona komplett **eingestellt** wurde, stand noch ein Lehrgang auf dem Terminplan. Schon gute 2 Jahre vor Corona hatte kein Sportassistent Judo-Lehrgang mehr stattgefunden. In Kooperation mit dem BJV und Referent Stefan Gerhardt haben wir diesen sehnlichst erwarteten Lehrgang wieder „zum Leben erweckt“. Es waren so viele Anmeldungen eingegangen, dass die Warteliste gleich noch einen weiteren Lehrgang füllte.
Am Samstag, den **18.12.2021** und am Sonntag, den **19.12.2021** startete jeweils ein **Grundlehrgang SAJ hier in Teningen**. Markus Hartstang vom BJV bereitete alle notwendigen Unterlagen für diesen Grundlehrgang vor. Danke auch an Referent Stefan Gerhardt, für welchen es auch der erste SAJ war. Er wusste genau wie er die Sportler bei Lause halten und außer Puste bringen konnte. Damit auch alles hygienetechnisch und Coronakonform über die Bühne ging wurden alle Anwesenden vor Kursbeginn getestet, damit man auch hier auf sicherer Seite war. Ein Dankeschön auch an Herbert Schinköth, der den ganzen Mattenaufbau getätigt hatte, sowie an das Judo-Küchenteam, die an beiden Tagen für das „leibliche Wohl“ sorgten.

Sportassistent Judo Lehrgang 18.+19.12.2021 in Teningen

Nun wüschen wir allen eine erholsame, gesunde und friedvolle restliche Advents- und Weihnachtszeit. Wir freuen uns euch alle im neuen Jahr hier wieder zu sehen, fühlt euch gedrückt, passt auf euch auf und kommt gut ins neue Jahr 2022.

Eure Judoabteilung des TuS Teningen