



<https://biz.li/3quw>

SC-JUDOKA TRAINIEREN ZU HAUSE MIT SELBST GEBASTELTEN "TRAININGSBUDDY'S"

Veröffentlicht am 04.05.2021 um 08:16 von Redaktion LeineBlitz

"Ich hatte seit ungefähr einem Jahr kein Judotraining mehr. Da kam die Mail, dass die Trainer der Judosparte des SC Hemmingen-Westerfeld jetzt online Judounterricht geben und wir uns einen Judobuddy als Trainingspartner bauen können", sagt Nele Sophie Aubke, Nachwuchs-Judoka des SC Hemmingen-Westerfeld über das neue Angebot der Sparte. "Das habe ich auch sofort gemacht: Wir haben erst einmal drei Poolnudeln und einen Ball bestellt. Dann haben wir zwei Poolnudeln mit ganz viel Klebeband aneinander geklebt. Darauf die dritte als Arme festgemacht. Anschließend haben wir der Figur ein T-Shirt angezogen und ein Kissen druntergesteckt. Zum Schluss bekam die Puppe meinen Judoanzug an und den Ball als Kopf", erklärt die Neunjährige. Gemeinsam mit ihrer kleinen Schwester hat sie den Buddy dann "Lisa Opjeje" getauft.



Nele Sophie Aubke hat ihren selbst gebastelten Trainingsbuddy "Lisa Opjeje" getauft.

Seitdem ist Lisa dienstags immer beim Training dabei und dient Nele Sophie als Partnerin für die Wurfübungen. "Solange es kein gemeinsames Training in der Halle gibt, zeige ich Lisa noch ein paar Tricks", sagt Nele Sophie mit einem Augenzwinkern.