

- Themenwahl
- Suche
- Wettbewerbe
- Fasnacht
- Jobs
- Kino
- Foto-Community
- Events
- Gastro-Tipps
- NEWS
- Inserate
- Polizei
- Feuerwehr
- Fotografen

Regiononline.ch Nordwestschweiz & Dreiländ

Sie sind hier: Startseite

[Regiononline- das Portal für die Region Basel](#)



Suche  
Google™ by Regiononline



Sergei Aschwanden in Liestal

- Startseite
- aus aller Welt
- Schweiz
- Nordwestschweiz
- Basel-Stadt
- Bezirk Arlesheim
- Bezirk Dorneck
- Bezirk Laufen
- Bezirk Laufenburg
- Bezirk Liestal
- Bezirk Rheinfelden
- Bezirk Sissach
- Bezirk Thierstein
- Bezirk Waldenburg
- Kanton Jura
- Südbaden
- Elsass

- Ausflugziele
- Blogbeiträge
- Buchempfehlungen
- Entertainment
- Fasnacht
- Fit & Gesund
- Geschäftswelt
- Glaube - Religion
- Historisches
- Helden des Alltags
- Herzliches
- im Web entdeckt
- NOTFALL
- Online-Shops
- People
- Politik - Wirtschaft
- Schaufenster
- Soziales
- Sport
- Umwelt - Natur
- Vereinsnachrichten
- Zitate



Als glänzender Abschluss der Judosaison konnten interessierte Judokas aus der Schweiz und Deutschland am letzten Wochenende einen Fachkurs in Wettkampftechnik im Dojo des Budokai Liestal besuchen.

Durch den Kurs führte Sergei Aschwanden, einer der erfolgreichsten Schweizer Judokas, gerne erinnern wir uns an seinen sensationellen dritten Platz an den Olympischen Sommerspielen in Peking 2008.

In seiner aktiven Karriere wurde er zweimal Europameister und holte auch den Vizeweltmeistertitel.

Ein spannender Kurs für Wettkämpfer war also angesagt. Sergei zeigte verschiedene Basistechniken, die ein Wettkämpfer beherrschen sollte. Ein Wurfrépertoire in alle vier Himmelsrichtungen ist unerlässlich, ebenfalls dürfen daneben die Zusatztechniken nicht fehlen, um im Kampf auf Leistungssportebene Erfolg zu haben.

Am Nachmittag zeigte Sergei seine verschiedenen Grifftechniken, um einen Wurf optimal vorbereiten aber auch diejenigen des Gegners verhindern zu können. Er verstand es ausgezeichnet, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit seiner humorvollen und kompetenten Art zu begeistern – ein grosser Applaus war ihm sicher!

Am Samstagabend nahm Sergei Aschwanden an den Feierlichkeiten des Swiss Sport Awards in der St.Jakobhalle teil und konnte so seinen Exkurs ins Baselbiet festlich abschliessen.

**BUDOKAI LIESTAL**

Autor: Carol Schaerer

[Kommentare \[0\]](#)

**[Zurück zur Liste](#)**

[Alle News ansehen...](#)

**Wetter:**  
**METEO 24**  
Wetter Basel  
Die, 15.12.09  
wolbig  
0  
9 km/h  
max. -1°C  
min. -3°C  
Sonn.-Dauer: 2.7 h  
© www.meteo24.ch

**Carve-, Board- und Mietshop**  
**Cooler Laden SCHEIWI**  
**Cooler Team**  
**Cooler Mistpreise**  
[www.scheiwi-sport.ch](http://www.scheiwi-sport.ch)

[Regiononline als STARTSEITE festlegen](#)

[Hier den Regiononline-Newsletter abonnieren und nichts mehr verpassen](#)