

# Neustadt in Holstein

# 27. Karate Sommerlehrgang 2019

12.07. – 18.07.2019

Neu: Freitag — Donnerstag



## Freitag:

Freitagnachmittag sind wir im **Karate Kids Camp** angekommen. Dann haben wir unseren Schlafplatz in der Gogenkroghalle „ingerichtet“ und uns mit den anderen Karatekas angefreundet. Zum Abendessen gab es dann Hot Dog.

## Samstag:

Morgens waren wir beim Frühstück und haben dann von um 10:00 Uhr – 11:00 Uhr bei **Maria Weiß** Kumite trainiert. Danach durften wir uns ausruhen, bis es dann von 16:00 Uhr-17:00 Uhr, bei **Wolfgang Hagge**, mit Fußritten und Dehnung weiter ging. Am Ende des Tages ging es dann in die letzte Trainingseinheit mit **Ralf Brachmann**, der uns etwas Grundschule beigebracht hat. Den Abend ließen wir mit einem Hot Dog ausklingen.

## Sonntag:

Nach dem Frühstück, ging es dann wieder bei **Wolfgang Hagge** mit einem Training für die Perfektion des Mawashi Geri und der Beweglichkeit weiter. Danach hatten wir Pause und gingen in die Stadt von Neustadt. Anschließend hatten wir ein richtig gutes Training bei **Jonathan Horne**, der uns verschiedene Angriffs- und Abwehrtechniken beigebracht hat. Danach sind wir zum Griechen nebenan gegangen und haben dort Spagetti gegessen. So müde wie wir waren, sind wir dann ins Bett gegangen, denn am nächsten Tag ging es ja mit dem Training weiter.

## Montag:

So gegen 7:00 Uhr sind wir zum Frühstück gegangen und haben danach von 9:00 Uhr-10:00 Uhr bei **Jonathan Horne** Kumite trainiert. Bei **Ilja Smorguner** haben wir dann von 10:00 Uhr-11:00 Uhr Kata geübt. Von 16:00 Uhr -17:00 Uhr haben wir dann noch am **Ostseepokal** teilgenommen.



## Dienstag:

Morgens sind wir dann wieder, wie gewohnt, zum Frühstück gegangen. Bei **Jürgen Fritzsche** ging es dann mit einem lustigen Training für die Athletik weiter. Nach dieser anstrengenden Einheit hatten wir trainingsfrei, denn wir waren von um 11:00 Uhr-17:00 Uhr im Hansa Park.

## Mittwoch:

Von 7:30 Uhr – 8:00 Uhr haben wir gefrühstückt und von 9:00 Uhr – 10:00 Uhr mit **Noah Bitsch** trainiert. Von 10:00 Uhr-15:00 Uhr war trainingsfrei. Anschließend war von 16:00 Uhr- 17:00 Uhr das Abschlusstraining mit **Wolfgang Hagge** und **Ralf Brachmann**. Als wir dann unsere letzte Trainingseinheit geschafft hatten, ging dann endlich die Kids-Teensparty und der Abschiedsabend los. Als dieser dann um 02:00 Uhr vorbei war, waren wir alle traurig, dass es schon zu Ende war.



## Donnerstag:

Wie gewohnt gab es Frühstück und danach packten wir unsere letzten Sachen zusammen. Etwas traurig verbrachten wir unsere letzten paar Stunden miteinander. Um 11:00 Uhr ging es dann für uns alle nach Hause. Für uns war klar: **Wir kommen wieder!**

*Cathy und Thomas D. trainierten übrigens auch immer kräftig mit uns.*



Liebe Grüße und Oss sagen eure Zara und Pia