



...trainiert wieder!



Endlich war es nach den Sommerferien soweit – wir durften wieder trainieren!
Die Hygieneauflagen wurden natürlich eingehalten...



Dienstags nutzten wir die Zeit, um Unterschiede zwischen Kihon und Kumiteformen aufzuzeigen und das Kyusho zu wiederholen.



Mittwochs konnten wir Kata wiederholen, neu lernen...



...und festigen



Donnerstags zerlegten wir Kombinationen



und übten die Einzeltechniken.



Und auch in den beiden **Freitags-**einheiten waren alle froh, dass



es endlich wieder los ging!



...und nun ist schon wieder Zwangspause :-)