Trainingsstart nach den Sommerferien

Mittwoch

Den Trainingsbetrieb konnten wir nach den Ferien so aufnehmen, wie wir im Juli aufgehört hatten. Die Gruppen teilten wir wie gehabt nach Gürtelgrad ein und so kam jeder Einzelne gleich wieder auf seine Kosten ;-)

Da jeder so erst einmal nur eine reguläre Trainingszeit nutzen kann,

füllten wir die Einheiten schon beim Aufwärmen mit den verschiedensten Bereichen des Karate - Fallübungen gehörten ebenso dazu wie Kumite, Kihon, Kata und Bunkai mit SV...

Donnerstag

Die Oberstufe schwitzt immer donnerstags und auch hier wird in der Trainingsstunde alles integriert...

spielerische Kraftübungen...

Kihon...

Partnertraining...

und Kata mit Bunkai.

Auch freitags sind alle wieder gern dabei und sogar ein paar interessierte Neue sind da...

Nach dem „schweiß-treibenden“ Aufwärmen übernahmen Jana und Henry ihre kleinen Gruppen wieder und übten für das neue Prüfungsprogramm...

In der zweiten Einheit ging es ebenso zur Sache - kleine SV-Spiele brachten alle schnell ins Schwitzen...

... und auch hier stehen eigentlich demnächst noch Prüfungen an ...