



Ein Karateka kann alles :-)

PFLICHT: (natürlich mindestens eine...)

1. **KATA**

KÜR: (mindestens eine dieser Disziplinen)

2. **Powerzukis** gegen die große Prätze in 15 Sek
bei Jana

3. **Seilspringkoordination** Durchschläge/Sprünge in 15 Sek
bei Lisa

4. **Fuß-Geschicklichkeit** Anzahl der stehenden Flaschen
bei Laura

5. **Präzisionswurf** Wie viele Bälle landen im Kasten?
bei Lucy

Wer wird unser Sommer-Ferien-Abschluss-Trainings-Champion ???

TKS

Unser „Sommerferienabschlusstraining“

Untermalt von kleinen Geschichten über Funakoshi Gichin verbrachten wir zusammen noch ein paar kurzweilige Stunden, bevor wir uns in die Ferien verabschiedeten...

An erster Stelle stand natürlich **KATA** Taikyoku Shodan konnten alle, bei Hangetsu waren wir schon weniger und Gankaku liefen dann nur noch 3...



Dafür konnten in den KÜR-Disziplinen bei Jana, Laura, Lisa und Lucy noch genügend Extrapunkte gesammelt werden. Mit viel Spaß und Ehrgeiz hieß es nun Bälle zielgenau zu versenken, kleine Flaschen umzusortieren, Seilsprünge zu absolvieren und selbstverständlich auch noch die „berühmten“ Powerzukis zu schaffen :-)



Am Ende erfolgte die Auswertung in den Altersstufen „ALT“, „JUGEND“ und „JÜNGER“

