

Start ins neue Jahr 2017 mit den Nippon boys beim Raisdorfer TSV

Gleich im Februar haben sich die Nippon boys in Raisdorf getroffen, um das neue Jahr sportlich und mit viel Spaß einzuläuten.

Die Organisatorin Silke Rühl lud alle großen und kleinen, junge und ältere Jungen und Männer in der Schulturnhalle ein.

Unterstützt wurde die Kielerin diesmal vom Trainerteam des Raisdorfer TSV Eddie und Lea Williams , sowie Tobias Schröder.

"Erfreulicherweise finden nicht nur alte Hasen und Wiederholungstäter den Weg nach Schwentimental, auch viele neue Gesichter ,Interessierte und Neugierige nehmen das Angebot dankbar an", so die Trägerin des 5. Dan.

Aerobic, Krafttraining und Koordination mit dem Judogi stand auf der Agenda. Geht doch gar nicht ? Geht doch !

Die Bilder sprechen für sich. Die gesamte Galerie ist bei Facebook JUDO DAN KIEL zu sehen oder unter www.judo-und-mehr.jimdo.com

Zentrales Thema waren dieses mal die Judowerte. Nach reger Diskussion und Durchsprache aller 10 Werte und Symbole wurde Pantomime gespielt. Jeder Teilnehmer erhielt ein kleines Heftchen mit den Figuren und deren Erläuterungen.

Krav maga ist eine effektive Selbstverteidigung, deren Ursprung in Israel zu finden ist. Ernsthaft und konzentriert wurden Abwehr und Gegenangriffe gegen Messerangriffe geübt.

Im Judo-Teil ging es um Umdreher gegen die Bauchlage. "Ihr müsst die Beine angreifen", erklärte die amtierende Deutsche Vizemeisterin und Ü30-Vizeweltmeisterin und zeigte Techniken aus ihrem Wettkampf-Technik-Repertoire.

Die Schwertkampf-Challenge forderte noch mal alles von den Teilnehmern.

Abgerundet wurde der Lehrgang mit Wellness. Mit der sog. Pilates Rolle wurde der ganze Körper und alle Muskelgruppen massiert, untermalt von beruhigenden Klängen aus der Musikbox.

Mittlerweile haben sich neben den Nippon girls nun auch die Nippon boys und family etabliert. Der nächste Lehrgang findet am 14. Mai nur für girls statt.

Kiel/ Schwentimental, d. 19.02.2017

C.S.