

Nippon Judo girls toben beim Raisdorfer TSV

Am 14. Mai trafen sich die Nippon girls in Schwentinental beim Raisdorfer TSV, um miteinander zu toben, zu raufen, Abenteuer zu erleben und um viel Spaß zu haben.

Die Organisatorin und Leiterin Silke Rühl begrüßte kleine und große, jüngere und ältere Mädchen und Frauen zu diesem Event in der Schulturnhalle.

Eingeheizt wurde mit Aerobic und Tae Bo in Einklang mit den Beats der Musik. Bei der Trainingsmethode nach TABATA konnte sich jede Teilnehmerin so richtig auspowern.

Die Kombination aus Fitness und Kick Boxen kam sehr gut an.

Abenteuerspiele wurden erlebt und Mutproben erfahren, beim sogenannten "Sandwich" kamen die Akteure an ihre Grenzen, nicht jede war so taff und legte sich zwischen die beiden Sandwich-Scheiben.

Nach einer Stärkung mit einem kleinen Imbiss wurde die aktionreiche Sportart Shouk Ball vorgestellt und ausprobiert.

Die engagierte Trainerin Silke, die den 5. Meistergrad im Judo hat, erläuterte das Prinzip und die Spielregeln und dann wurde gespielt.

Das große Finale der Veranstaltung nahte: War der Schwertkampf schon bei den letzten Nippon girls der Renner, wurde noch mal eine Schippe drauf gelegt: Mit Kampfwesten ausgestattet durften die girls fighten bis zum Ippon-Sieg. Die Siegerinnen erhielten kleine Sachpreise.

Die nächsten Nippon girls toben nach den Sommerferien wieder beim Raisdorfer TSV.

Auch in den Sommerferien finden zahlreiche Judo-Events statt.

Ausschreibungen unter [www. Judo-und.mehr.jimdo.com](http://www.judo-und.mehr.jimdo.com) und Facebook JUDO DAN KIEL.

Dort gibt's auch weitere Bilder von den Nippon girls.