

Judo mit der ganzen Familie

Eine Werbung für den Judo sport

Nippon family beim Raisdorfer TSV

Am Pfingstmontag tobten in Raisdorf die Nippon families.

Die Idee des Projektes entstand aus den etablierten Lehrgängen für die "Nippon girls" und die erfolgreich gestarteten "Nippon boys" im vorletzten Jahr.

Organisatorin und Trainerin Silke Rühl hatte wieder ein kunterbuntes Programm im Gepäck.

Den Auftakt machte eine Fitnessseinheit mit Aerobic und Tae Bo, wobei nach der Trainingsmethode nach TABATA Übungen mit dem Eigengewicht und Schlagkombinationen gegen Pratzten absolviert wurden.

Beim Ringen und Raufen ging es ebenso heiß her, verschiedene Zweikampfspiele wurden mit Mama und Papa ausprobiert.

Beim Spiel "Mattenkönig" ging es dann jeder gegen jeden auf der Weichbodenmatte turbulent zu.

Das Ziel: gegenseitiges runter drängeln von der Matte, der verbliebene ist König.

"Level 4" hieß es im Schlussteil und Silke holte die überaus beliebten Bruchtestbretter hervor.

Zuerst wurden Handkantenschlagübungen auf leichte und mittelschwere Mehrwegbruchtestbretter getestet.

Jeder Teilnehmer kam an seine Grenzen bei den 1, 2 bzw. 3 cm dicken Brettern.

Die Gruppe und die Zuschauer spendeten tosenden Applaus.

Allerdings schaffte keiner, den 4. Level, so dass dieses 4 cm dicke Holzbrett beim nächsten Mal zum Einsatz kommen kann.

Die Massage hatten sich dann alle redlich verdient.

Mit Igelbällen wurden die müden Muskeln partnerweise massiert, dieser Wellness Teil fand sogar Anklang bei den Männern.

Wann die nächsten Ippon girls, boys oder families toben, findet Ihr auf Facebook JUDO DAN KIEL oder unter www.judo-und-mehr.jimdo.com oder www.raisdorfertsv.de

Text: Miriam R.