

Ferienabschluss mit den Nippon boys und girls beim Raisdorfer TSV

Zum Abschluss der Sommerferien lud Organisatorin Silke Rühl Jungs und Mädchen, Männer und Frauen zum Judo Event nach Schwentinental ein.

Die Raisdorfer Judotrainerin, 5. Dan, setzte auf ihre Erfahrung mit diesem Projekt und bot ein Mix aus Fitness, Judo, Selbstverteidigung, Spiele und Spaß.

Die Teilnehmer kamen aus dem gesamten nördlichsten Bundesland zwischen den Meeren.

Warm up mit Life Kinetik, bestehende aus lockerer Gymnastik mit Musik und Aufgaben für das Gehirn.

Eingeheizt wurde dann mit Fitness-Boxen nach der Tabata Methode, hierbei wurden koordinative Übungen sowie Kräftigungsübungen absolviert. Der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz, die Bilder sprechen für sich.

Im zweiten Teil folgten Techniken aus dem „Krav maga“, eine effektive Selbstverteidigung, die ihre Wurzeln in Israel hat und dort bei der Polizei erlernt wird.

Abwehrverhalten gegen Messerangriffe war hier das Thema.

Angriffe gegen den Angreifer wurden geübt und Mythen zum Thema „Messerabwehr“ thematisiert und diskutiert.

Im Judoteil wurden Zwei- und Gruppenkämpfe im Boden absolviert, sowie kleine Drills gemeistert, wobei die Teilnehmer noch mal so richtig ins Schwitzen kamen.

Highlight des Lehrganges war wiederum die Challenge mit den Bruchtestbrettern.

Der höchste Level, ein 3 cm dickes Holzbrett wurde von einem Judoka mit der bloßen Handkante durchschlagen.

Wellness krönte den Abschluss des Lehrganges, eine gegenseitige Massage nach der „Pizza-Bäcker“ Methode versüßte allen den Abschluss dieses Events und den Abschluss der Sommerferien.

Kiel, d. 01.09.17

Christian S.

Miriam R. (Fotos)