



Gemeinsames Training

Nachdem im Herbst die Karate-Abteilung als Gastgeber dran war, fand das traditionelle, gemeinsame Training der Judo- und Karate-gruppe diesmal wieder auf der Judo-Tatami statt. Am Freitag, den 06. März war es soweit und 23 Sportler nahmen die Herausforderung an, mit den „Anderen“ zu trainieren.

Nach anfänglichen Laufspielchen und Kräftigungsübungen ging es an die Technik. Diesmal stand der Wurf Koshi-Guruma im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Der Wurf wurde sowohl rechts als auch links trainiert und danach in allen vier Bewegungsrichtungen ausprobiert. Anschließend ging es noch darum, aus dem Wurf in zwei Bodentechniken überzugehen: der Hebel Juji-Gatame und der Haltegriff Kesa-Gatame.

Alle hatten viel Spaß beim Training und im Herbst wird mit Sicherheit wieder der Gegenbesuch der Judokas bei den Karatekas stattfinden.

