

## Dem "Toten Sonntag" Leben eingehaucht...

Karate Lehrgang mit Leo in Rhaunen an 25.11.2012



Karatelehrgang mit Leo beim TuS Rhaunen, Abt. Ju-Jitsu

Lehrgang erfolgreich abgeschlossen....

Heute haben wir uns in Rhaunen getroffen um dort zusammen mit den Ju-Jitsu-Ka vom TuS Rhaunen zusammen zu trainieren. Der Lehrgang, den ich leitete wurde dort als Fortbildung anerkannt. Eingesetzt wurden Overbälle und Parcours. Geübt haben wir Kizami Zuki, Gyaku Zuki und Mawashi Geri, um die Übungen dann auf Flaggensignal auszuführen. Weitere Themen waren Tai-Sabaki und Fußtritte. Von uns mit dabei waren Peter und Jenni Hein, Diana und Florian Stibitz und Peter Römer. Es war schön mal mit anderen zu trainieren. Dojo Leiter Otmar Scherer hat für nächstes Jahr einen Gegenbesuch versprochen.

Bis dann...

Leo