

柔道



## Sommertraining

Sommerferien und kein Training? Das geht gar nicht, dachte sich unser Trainerteam und fand eine kreative Lösung, sich auch in den Sommerferien zu sehen und gemeinsam zu trainieren.

Warum nicht einmal an der frischen Luft trainieren?

Also trafen wir uns jeden Mittwoch um 17 Uhr beim Schulwald in Nahe. Würfe üben war hier nicht möglich und auch ein Boden-Randori war bei dem Staub keine Alternative.

Dafür trainierten wir Ausdauer mit einer Joggingrunde, manche auch mit zwei 😊. Außerdem standen Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining auf dem Programm.

Dank mitgebrachter Seile, Stangen, Hütchen und Balanceboards war schnell ein Parcours aufgebaut, den es in kürzester Zeit und ohne Fehler zu bewältigen galt. Gar nicht so einfach, auch für die Großen, aber...

Spaß hatten wir auf jeden Fall!

