

Bezirks-Abschlussmaßnahme 2023

Der Bezirk Mittelfranken hat auch im Jahr 2023 einen Abschlusslehrgang für die Kinder und Jugendlichen der Altersklassen U9, U11 und U13 abgehalten. Auch der TSV Wachendorf war mit einigen Teilnehmern vertreten.

Nach einem kurzen Aufwärmen mit kleinen Spielen, etwas Gymnastik, Turnen und der Fallschule standen am Vormittag Standtechniken auf dem Trainingsplan. O-Goshi zur Haupt- und Gegenseite war das zentrale Thema der Einheit. Am Nachmittag wurden Umdrehtechniken gegen einen Partner in der Bauchlage und Bankposition geübt.

Abgerundet wurden die einzelnen Trainingsstunden mit ein paar Randoris.

Florian Burger

