Das Training der Erwachsenen in der neuen Halle

Auch in unserer "neuen" Halle beginnt das Training der Junggebliebenen mit dem Aufwärmen.

Natürlich ist das richtige Fallen auch im neuen Jahr wesentlicher Bestandteil des Judo und so wird das auch fleißig geübt. Und da das auch ohne Partner geht, kommt es dann schon mal vor das ganz viele Judoka gleichzeitig auf dem Rücken liegen.

Ehe man es sich versieht werden da dann so ganz nebenbei auch Falltechniken geübt, die zur Erlangung des 5. DAN nötig sind.

Glauben Sie nicht? Einfach mal vorbeigekommen und mitmachen. Das macht Spaß und hält jung.

Jörg Baumgärtel

