

Am 12. November 2022 trafen sich 12 Trainer und Trainerassistenten-Anwärter aus verschiedenen Vereinen der Oberpfalz und Bayerns zur Kata-Fortbildung in der Turnhalle des TSV Wörth.

Lehrinhalte:

- Technik: Nage No Kata (Te Waza, Ashi Waza und Koshi Waza)

Nach einer kurzen Aufwärmung mit judospezifischen Elementen (z.B. Tandoku Renshu und Tabata) haben sich die Teilnehmer mit ihrem Partner auf der Matte verteilt und es wurden die einzelnen Techniken der Gruppen erläutert und im Anschluss von den Teilnehmern geübt.

Am Nachmittag wurde wieder in Gruppen gearbeitet und es wurden Schwerpunkte erarbeitet, demonstriert und besprochen. Wer wollte, konnte zum Schluss noch einmal alle drei Gruppen am Stück demonstrieren und gleichzeitig fand eine Bewertung statt.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren. Wir werden unseren Weg weiter verfolgen und unser Ziel erreichen!

Herzlichen Dank an den TSV Wörth für die wunderbare Betreuung und Versorgung mit Getränken und Kuchen!

Mit sportlichem Gruß
Thomas Kraus Bez.PB der Opf.