

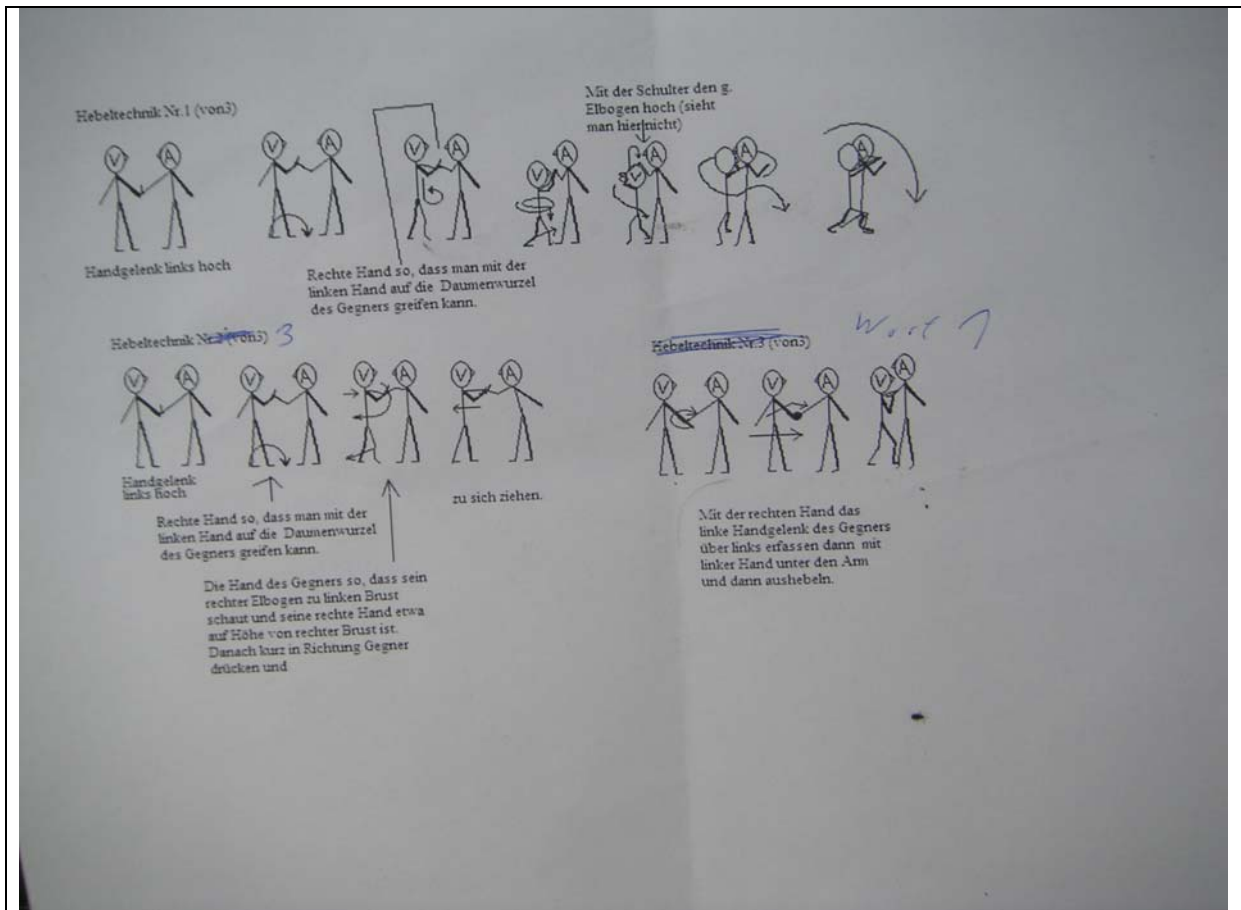
Ostertraining im Akademiemark

25.03.2005

Um die trainingsfreie Zeit während der Osterferien zu überbrücken, haben sich Jörg, Michi und Andi am Karfreitag zusammengetan und ein wenig trainiert. Da die Turnsäle in den Ferien geschlossen sind, diente der Akademiemark bei der MilAk als Schauplatz. Geübt wurden die Grundtechniken für den 9. bzw. 8. Kup, und einige Fußtechniken. Das Ganze diente unter anderem dazu, das Programm für die kommende Gürtelprüfung von Michi und Jörg zu festigen – was übrigens sehr zufrieden stellend verlief. Im Folgenden ein paar Impressionen.



Jörg und Michi beim Studieren des „Schummelzettels“. Geistiges Aufwärmen ist mindestens so wichtig wie das körperliche Warm-Up, wie wir alle wissen! Und vor der Praxis kommt bekanntlich die Theorie...



Auszug aus Jörgs genialem Schummelzettel. - Hält locker mit jedem professionellem Lehrbuch mit! Vielleicht ja bald erhältlich beim Wiener Neustädter Verein ☺



Hebel 1, 9.Kup – und gleich wird der Boden getestet... Man beachte: wenn man wirklich motiviert ist, trainiert man natürlich auch im März schon barfuss!



Bei entsprechender Fallschule macht auch das Hebeln gleich viel mehr Spaß.



Action pur © zwischendurch mal ein doppelter Tymio Yop ch'agi (Tritt Nr. 3 gesprungen, beidbeinig). Und weil sie so schön ist, schauen wir uns die elegante Bank halt von oben an!



Wohl das Foto des Abends: Wurftechnik Nr. 3 des 9. Kups, demonstriert von Michi, mit perfekter Fallschule von Jörg. Bravo Jungs! Na da kann ja bestimmt nichts mehr schief gehen bei der Gürtelprüfung...

Frohe Ostern!

*Andi
1. HAP KI DO Verein Wiener Neustadt*