

# Weihnachts-Karate-Specials im Tendokan Stade e.V.

Am vergangenen Freitag, den 13.12.19, hatte unsere Karate-Freitags-Gruppe wieder zusätzlichen Grund zur Freude; Kirsten Manske (5. Dan) leitete an diesem Abend das Karate-Training! Die mehrfache Europa- und Vizeweltmeisterin folgte wieder unserer Einladung, um in guter Tradition das letzte Freitags-Training des Jahres zu übernehmen. Der Schwerpunkt lag diesmal auf Kihon-Ippon-Kumite unter der Anwendung u.a. von Shuto-Uchi- und Haito-Uchi-Konter. Diese Techniken ließ Kirsten Sensei uns vorher immer wieder als Einzel- und Kombiniertechniken in Kihon üben. Der „roten Faden“ ging dann weiter vom Kihon-Ippon- ins Jiyu-Ippon-Kumite. Nach Abschluss des Trainings kamen wir noch beim „Vietnamesen unseres Vertrauen“ zusammen, um in geselliger Runde diesen schönen Abend ausklingen zu lassen. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!



Am Montag, den 09.12.2019, führten wir bereits schon unser Karate-Kinder unsere Weihnachtsfeier durch. Nach Training, Spiel und Spaß, fanden sich die Kleinen noch in besinnlicher Runde zusammen, um sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen ☐

Oss, Jörg Gissel