

Trainingslager in Byhleguhre vom 19.- 21.08.2011

Nachdem sich alle Teilnehmer am Dojo getroffen haben und auf die Fahrzeuge verteilt worden sind, ging es los zu unserem kleinen Trainingslager, nach Byhleguhre. Angekommen nach 30 Minuten, wurden die Bungalows aufgeteilt, für Jungen und Mädchen. Schnell wurden dann die Trainingsmaterialien und Lebensmittel aus den Autos ausgeladen. Nachdem alles in den Bungalows untergebracht war, ging es schon los.



Zuerst wurden alle Teilnehmer belehrt. Danach ging es auch schon los mit der ersten Trainingseinheit, Karate im grünen.



Es wurde in zwei Leistungsgruppen trainiert- Anfänger und Fortgeschrittene. Auf dem Programm standen Karate Grundtechniken. Zum Abschluss der ersten Einheit, gab es noch ein kleines Konditionsspiel. Während trainiert wurde, haben Ines und Dani das Abendbrot für alle Teilnehmer vorbereitet.

Vom Training wieder zurück, stürzten sich alle auf das Abendbrot. Training im freien macht immer hungrig. Gegen 20Uhr trafen wir uns alle noch mal am Strand, um ein kleines Spiel zu machen, es wurde bis in die Dunkelheit Zweifelderball gespielt. Dabei hatten alle, ob Jung oder Alt, einen großen Spaß.

Abends trafen sich dann noch einige in der Grillhütte und haben den Tag mit Tabu und Gesprächen ausklingen lassen.

Am Samstag ging der Tag mit Frühsport los, was die Begeisterung in Grenzen hielt. Fertig mit dem Frühsport, ging es dann zum Frühstück. Am Vormittag stand dann wieder Training auf dem Plan. Die erste Einheit Karate wurde nach einigen Grundtechniken und Partnerübungen

schnell ins Wasser verlegt. Wassertraining im Gi, Fußtechniken, Blöcke und Fausttechniken



wurden trainiert. Nachdem wir alle trocken waren, ging es dann mit Arnis oder Jiu- Jitsu weiter. Unsere Küchenfrauen Ines und Dani bereitet in der Zeit das Mittagessen, für alle, vor. Warme Würstchen, Salat und belegte Brötchen wurden liebevoll vorbereitet. Beim Mittagessen wurde das Nachmittagsprogramm besprochen. Es wurde sich für Baden entschieden. Aber einfach Baden? Nein! Wir machten daraus eine Trainingseinheit. Wieder wurden Grundtechniken trainiert, im Wasser wurde dann noch ein Spiel gemacht, obwohl es nicht so einfach war, im Wasser zu rennen. Wir haben mehr gelacht, als das wir rannten. Zum Abschluss der Badeinheit wurde noch eine kleine Schwimmaktion eingelegt. Wieder trocken, fuhren einige kleine und große Kinder mit Nappi, Dani und Ines zum Bieberhof. Die im Lager gebliebenen trainierten mit Sensei Frederic Jiu- Jitsu. Wieder alle zurück, stand dann die letzte Einheit auf dem Plan: Bo- Jutsu.

Zum Abschluss des schönen Tages wurde dann gegrillt. Zur gleichen Zeit war im Haupthaus ein russischer Abend und wir hatten eine schöne Unternehmung, beim Grillen.

Gegen 23uhr wurde es dann nochmal ernst. Es gab noch ein Nachtraining, mit einigen Gespenstern 😊

Sonntag wurden dann nur noch die Bungalows aufgeräumt und jeder Teilnehmer bekam eine Teilnehmerurkunde und ein Schlüsselband.

