

Nippon Judo girls toben beim Raisdorfer TSV

Am 28. September trafen sich die Nippon girls in Schwentimental beim Raisdorfer TSV, um miteinander zu toben, zu raufen, Abenteuer zu erleben und um viel Spaß zu haben.

Die Organisatorin und Leiterin Silke Rühl begrüßte kleine und große, jüngere und ältere Mädchen und Frauen zu diesem Event in der Schulturnhalle.

Eingeheizt wurde mit Aerobic und Tae Bo in Einklang mit den Beats der Musik. Bei der Trainingsmethode nach TABATA konnte sich jede Teilnehmerin so richtig auspowern.

Die Kombination aus Fitness und Kick Boxen kam sehr gut an.

Abenteuerspiele wurden erlebt und Mutproben erfahren, beim sogenannten "Sandwich" kamen die Akteure an ihre Grenzen, nicht jede war so taff und legte sich zwischen die beiden Sandwich-Scheiben, bzw. dicke blaue Saltomatten.

Nach einer Stärkung mit einem kleinen Imbiss wurde die eine Einheit zum Thema Selbstverteidigung bzw. Prävention absolviert.

Die engagierte Trainerin Silke, die den 5. Meistergrad im Judo hat, erläuterte das elementarste Hilfsmittel „der Schrei“, und das können Mädchen bekannterweise besonders gut.

Das große Finale der Veranstaltung nahte: War der Schwertkampf schon bei den letzten Nippon girls der Renner, wurde noch mal eine Schippe drauf gelegt: Mit Kampfwesten ausgestattet, durften die girls fighten bis zum Ippon-Sieg. Die Siegerinnen erhielten kleine Sachpreise.

Die Nippon girls gehen jetzt erst mal in die Winterpause und sehen sich im neuen Jahr auf der Tatami wieder.

Foto/

Text: Schwartz