



## Neujahrslehrgang 2006



Der diesjährige Neujahrslehrgang, unter der Leitung von Shihan Christian Wiedeanders, stand ganz unter dem Motto „Gesund und mit Energie ins Jahr 2006“. Daher galt am gesamten Unterrichtstag Rauchverbot, woran sich auch alle Mitglieder hielten. Nach dem Aufbau der Matten in der kleinen Halle und des Hindernis Parcours in der großen Halle, begann der Unterricht mit einer kleinen Laufeinheit durch eine Waldstück in der Nähe der Carl-Bosch Halle gefolgt von

einfachen Dehnübungen um den Körper auf die bevorstehenden Einheiten vorzubereiten.

Als nächstes stand ein Hindernislauf auf dem Programm. Ziel der ersten Übung war es als ganze Gruppe den Parcours zu durchlaufen. Zuerst über den Barren und eine kleine Mauer, vorbei an Schwebebalken und schließlich am Seil nach oben. Der Parcours wurde von den Schülern an diesem Tag mehrmals durchlaufen.

Weiter ging es mit Grundtechniken im Schachbrett. Neben den Techniken wurde besonderen Wert auf Kraft, Ausdauer und Atmung gelegt. Nachdem die Gruppe nach Gürtelgraden aufgeteilt wurde, fand ein Wechsel zwischen Hindernislauf, Fallschule und Krafttraining statt.

Während die eine Gruppe Fallübungen praktizierten, insbesondere das schnelle Aufstehen, versuchte die andere Gruppe dieses mal mit verbundenen Augen den Parcours zu meistern.



Danach wurde gewechselt und die Gruppe der Fortgeschrittenen konzentrierte sich auf die Variante des „möglichst leisen Rollens“ innerhalb der Fallschule.

Der Tag endete genau nach Plan um 14 Uhr und geleitete die Schüler, Gesund und mit Energie, ins Jahr 2006.

<i>Autor:</i>	<i>Andreas Gössel</i>
<i>Bilder:</i>	<i>Tatsu-Ryu-Bushido – Canon 350 D</i>
<i>Erstellt am:</i>	<i>01/2006</i>
<i>Copyright:</i>	<i>1987-2008 www.tatsu-ryu-bushido.com</i>