

## **Bericht zum Jahreseeröffnungslehrgang 2012**

Harrislee (**jko**) – Der diesjährige Jahreseeröffnungslehrgang fand am 17/18.03 statt. Gegen die 11:00 Uhr trafen am Samstag den 17.03 die ersten Budokas ein, so dass wir dann um 12 Uhr mit dem Angrüßen beginnen konnten. Unser Referent war Nils Neumann (3. Dan Jiu-Jitsu) aus Itzehoe.

Nach dem Aufwärmen wurde die Gruppe geteilt. Die höheren Graduierungen gingen mit Nils in die Gymnastikhalle, wo sie ausgiebig Selbstverteidigungstechniken übten. Während dessen waren die niedrigeren Graduierungen mit Jo in der Aula, wo sie Kata übten.

In der zweiten Einheit nach einer kurzen Pause, wechselten die Gruppen jeweils den Referenten, so dass jede Gruppe mit den Referenten trainieren konnte.

Am Samstag Abend gingen die Zahlreichen Teilnehmer nach dem Training und einer Pause zu unserem Asiaten um sich am Buffet für den kommen Tag zu stärken.

Am Sonntag starteten die Teilnehmer mit einem ausgiebigen Frühstück, damit wir dann um 10:00 Uhr mit der ersten Einheit loslegen konnte.

In der finalen Einheit wurde das Thema des Vortages noch ein mal vertieft.

Um etwa 12:00 endete der Lehrgang für alle Teilnehmer mit dem traditionellen Abgrüßen.

Viele sportliche Grüße  
Sören und Jörg