

Karate Kyu Prüfung

in der Judo- und Karateabteilung des Turnverein Vaihingen / Enz

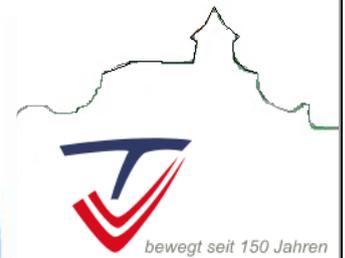
- erstmals auch mit Nachwuchs aus den eigenen Reihen -

Am Freitag, den 19.07.2024 war es nach monatelangem hartem Karate Training endlich soweit, die erlernten und perfektionierten Techniken in einer offiziellen Prüfung zu zeigen.

Am Prüfungsabend durften die Kinder der Karateabteilung, erstmals an einer Prüfung teilnehmen. Das Kindertraining (Freitag 18:30-19:30) wird seit Anfang 2024 angeboten. Alle Prüflinge bestanden die Prüfung erfolgreich. Wir gratulieren herzlich.



Prüflinge mit Trainer



Um 20:00 Uhr waren dann die Jugendlichen und Erwachsenen an der Reihe Ihre Techniken und Ihre Performance zu zeigen.

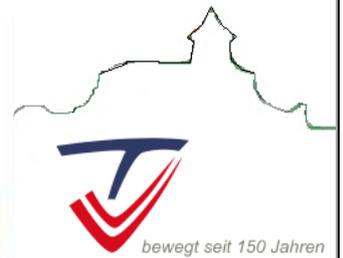
Wie es heißt, der Weg ist das Ziel. Der Weg zu Prüfung ist spannend und interessant. Den Spaß in der Trainingsgruppe darf man dabei auch nicht vergessen.

Es beginnt mit dem wöchentlichen Training (Montag und Freitag von 19:45-21:45 im Mehrzweckraum der "neuen" Kaltensteinhalle in Vaihingen).



Trainingsgruppe bei der Aufstellung zum Training

Unter Leitung der hoch graduierten Trainer Uwe Pfeiffer und Pietro Runchina werden die körperliche und mentale Fitness stabilisiert und anspruchsvolle Techniken erarbeitet.



Mit dynamischen Angriffs- und Abwehrbewegungen werden durch hohen Wiederholungszahlen motorische Rasterbewegungen eintrainiert. Diese können mit großer Geschwindigkeit und ohne nachdenken abgerufen werden.

Hierzu folgen jetzt einige Bilder aus der Prüfung.



Angriffs- und Abwehrbewegungen ohne Partner

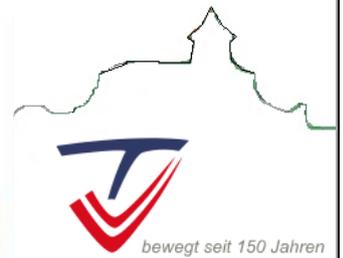


Schlagtechniken, Abwehrbewegungen und Übergang bis zum Boden



Komplexe Handlungsketten





Nach erfolgreicher Demonstration der Techniken durch die Prüflinge sowie ausfüllen und abhaken vieler Prüfungslisten treten die Trainer Uwe Pfeiffer Pietro Runchina stolz vor die Prüflinge.



Alle Prüflinge haben die Prüfung erfolgreich bestanden. Wir gratulieren 😊👍.