

Kantonalkader Training am Swiss Open 18. April 2009



Um 13.30 Uhr haben sich 36 Kadermitglieder in Baar, am Swiss Open, zu einem Training mit den Nationalkadermitgliedern Nadia Campestrin und David Papaux getroffen. Uns angeschlossen haben sich noch einige Kadermitglieder aus Bern.



David Papaux und Nadine Camestrin zeigten uns wie o-soto-gari im Wettkampf erfolgreich ausgeführt werden kann. Die erste Übung war aus dem normalen Kumi-Kata (rechts/rechts) dabei ist es wichtig, die eigene Position so zu wählen, dass der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Anschliessend wurde natürlich auch eine Lösung für die offene Kampfhaltung (rechts/links) gezeigt, alle waren mit Begeisterung dabei. Besten Dank Nadine Campestrin und David Papaux

