

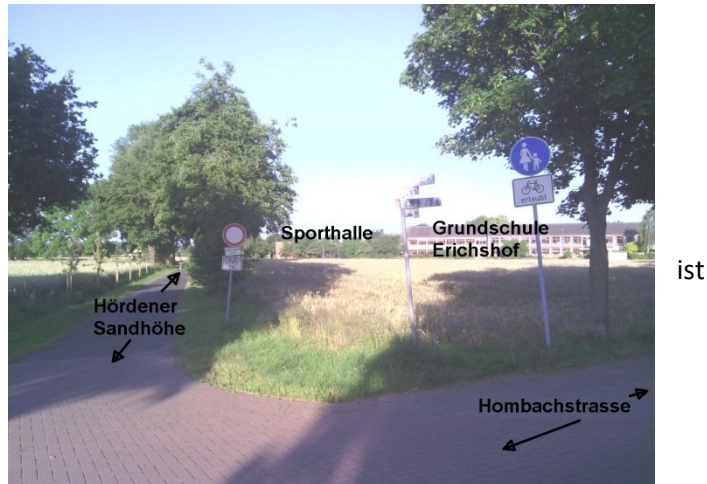
# Weyher Ferienkiste - Spaß mit Karate

Hallo,

ich freue mich, das Du Interesse an Karate hast, und Dir diese faszinierende Sportart mal ansehen und ausprobieren möchtest. Zum Ablauf, bringe Dir bitte bequeme Sportklamotten und etwas zum Trinken mit. Sportschuhe brauchst Du nicht, maximal leichte Hallenschuhe mit nicht abfärbender Sohle. Im Normalfall wird barfuß trainiert.

Da für Fremde die Sporthalle immer schlecht zu finden ist, hier nochmal ein Hinweis zur Anfahrt. Die Sporthalle der Erichshofer Grundschule wird über die HördenerSandhöhe angefahren. Das ist ein kleiner Feldweg, der von der Hombachstr. abgeht.

Von oben betrachtet sieht das so aus:



Wenn man von Leeste / Kirchweyhe aus kommt, an der Classic-Tankstelle ( Pundsack) in die Hombachstr. Einbiegen. Dort dann nach dem ersten Acker auf der linken Seite links rein in die HördenerSandhöhe, siehe oben.

Wenn man von der B6 aus kommt, genau beim „WOK-IN“ in die Hombachstr. rein- u. durchfahren, und dann wenn rechts die Bebauung aufhört, rechts in den Feldweg einbiegen, siehe oben.

**Wir treffen uns dann bei dem Fahrradschuppen hinter der Grundschule / Neben der Sporthalle.**

Zu Beginn des Trainings werden wir uns dann aufwärmen, und dann mal in verschiedene Aspekte spielerisch „reinschnuppern“.

Erste einzelne Grundtechniken ausprobieren, etwas mit Pratzen und „Joey“ trainieren, vielleicht eine erste Kata einstudieren.☺

Ich wünsche uns viel Spaß und freue mich auf das gemeinsame Training

*Rudolf Schaulda*

Mobil: 0174 9479917 Website: <http://www.aks-karate-weyhe.de>