

## Bundesbreitensport Lehrgang in Schwabach, Sonntag 25.09.2016

Es dauert etwa 90 Minuten um Schwabach zu erreichen – an dem sonnigen Sonntag waren wir zu viert bei Großmeister Ryu's Lehrgang dort vertreten.

Außerordentlich sympathisch ist dort der Abteilungsleiter – hier offenbar beim Spalten einer Kokosnuss; die Kästen sind übrigens eine lokale Sprudelmarke die tatsächlich kein Bier verkauft (also bis zuletzt gesundheitsbewusst).



Hier Großmeister Ryu bei der Vorbereitung zur PratztenKickEinheit.



Der Lehrgang gliederte sich in vier Einheiten – Technik, Zweikampf, Prätzen und Selbstverteidigung.

Hier ein paar Eindrücke vom Prätzentaining:



Großmeister Ryu baute ungewohnt viele Handtechniken ein – Leo hier mit sauberem Momtong Jirugi – die Prätze diesmal leider noch knapp verfehlt...



...mit dem Fuß aber sauber aus der Hand der erschrockenen Halterin gekickt!

(da guckt man dann in der Tat besser weg...)

Antonia bekam als Partner gleich mal einen Schwarzgurt verpasst:



Einige Teilnehmer waren auch zu spektakulären Sprüngen in der Lage:



Die anwesenden Senioren orientierten sich aber doch lieber an bodenständigeren Techniken:



Unklar im Nachhinein die scheinbar gezeigte Heiterkeit nach einer missglückten Technik meines Partners (tatsächlich war es die Begeisterung nach einem sauberen Treffer):



Das Ende kam wie immer prompt und endgültig:



Sehr lecker waren die Brötchen, Brezeln und der selbstgemacht Kuchen!

Es grüßen *Antonia* *Leo* *Eberhard* Fotos von *Maxi*