

Kick-off Training Zürcher U15 Kantonalkader

28.01.2023



In Uster fand am Samstag das Kick-off Training für die Teilnahme im U15 Kantonalkader für dieses Jahr statt. Rund 70 junge Judokas trafen am Samstagnachmittag zu diesem Training in Dojo vom JSC Uster ein.

Vom JSC Dietikon war neu Kevin Rodrigues als Kämpfer dabei.

René Bersnak und Martin Anderhalden unsere beiden Trainer unterstützen das Trainerteam vom U15 Kantonalkader auch in diesem Jahr.

Zuerst folgte die Begrüssung und ersten Informationen, danach folgte ein kurzes Aufwärmen. Nach den Kraftübungen, Akrobatikelementen und den Uchi-Komi-Übungen folgte die Randorieinheit.

Mit einer kurzen verdienten Pause wurde der erste Teil beendet.

Auch der zweite Teil startete mit einem Aufwärmen.

Im technischen Teil wurde eine Stand-Boden-Übergang gezeigt und geübt.

Die jungen Judokas machten mit grosser Begeisterung mit und die anschliessenden Randoris wurden nochmals konzentriert gekämpft.

Zum Schluss verabschiedete sich das grosse Kantonalkader-Trainerteam und bedankte sich für den den tollen Einsatz.

