



Jubel nach erfolgreicher Prüfung: (vorne von links) Paula Scheuerle, Anna Sara Simon, Julia Maschek, Filip Duromic und Anabelle Baumann. Mit ihnen freuen sich die Trainer Alina Bichlmayer und Christian Heckmeier. Foto: SG Moosburg

Erfolgreiche erste Prüfung

Fitness und Körperspannung entscheidend

Moosburg. (red) Erfolgreich absolvierten fünf junge Sportler der SG Moosburg ihre erste Karate-Gürtelprüfung. Die letzten Wochen hatten sie sich intensiv vorbereitet und regelmäßig trainiert. Für die Prüfung zum 9. Kyu (weiß-gelber Gurt) werden Techniken eingeübt, die der Selbstverteidigung dienen sollen. Voraussetzung für das Gelingen einer Technik sind neben Fit-

ness auch Körperspannung und Geschicklichkeit. In der Prüfung zeigten die Sportler dann zunächst in Einzeltechniken den Zuki (Faustschlag) sowie den Age Uke und den Soto Udo-Uke (Abwehrtechniken mit der Faust) und sogar den Fußtritt Mae-Geri. Anschließend wurden diese Techniken dann mit Partner als Verteidigung auf einen erfolgten Angriff demonstriert.