



Ferienkinder auf den Spuren von Bruce Lee

Deggendorf. (mw) Das Ferienprogramm der Stadt Deggendorf begann recht sportlich. Schuhe ausziehen hieß es am Eingang des Karate&Kobudo Vereins in der Perlasbergerstraße in Deggendorf.

Noch frisch aus der Schule durften die fünf Ferienkinder erstmals traditionelle Karate- und Waffenkunst schnuppern und in einer Übungsstunde einfache Karate-

techniken eintrainieren. Dazu gehörte neben dem Fauststoß sowie dem Fußtritt auch der Umgang mit der Kobudo-Waffe Sai, einem dreigabeligen Kurzschwert, das paarweise geführt wurde.

Erlernete Grifftechniken ermöglichten es den Kleinen, Bewegungen mit der Saigabel nahezu elegant auszuführen. Dafür war auch Karatemeister Norbert Wiendl verant-

wortlich, der seit 1990 hauptberuflich als Karatetrainer agiert und im Aufbau von Kindern und Erwachsenen sehr versiert ist.

Neben dem Kinderkurs können freilich auch Jugendliche und Erwachsene die japanische Kampfsportart ausprobieren. Auch hier gibt es Kurse. Neuanfänger, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, sind jederzeit willkommen. Speziell im

Rahmen des Ferienprogramms findet im September auch noch ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Jungen ab sieben Jahren statt. Darin werden Grundlagen der waffenlosen Selbstverteidigung, sowohl zur Abwehr als auch zur Befreiung, gelehrt. Nach diesem Tag dürfte auch hier der Spaßfaktor garantiert sein. Aber nicht vergessen: Schuhe ausziehen!