



Liebe Karate-Freunde

Das Jahr 2019 gehört bereits der Vergangenheit an. Auch vor Jahresende haben wir wieder viel geschwitzt, gelernt und erlebt und wir freuen uns, euch davon berichten zu dürfen.

## Oktober 2019

### Neue Trainingsgeräte

Unser Dojo wurde ausgebaut. Mit viel man- und womenpower haben wir eine Sandsackschiene installiert und die Sandsäcke konnten bereits in Betrieb genommen werden. So haben wir schon einige intensive Trainingsphasen damit verbracht und uns ausgepowert. Vielen herzlichen Dank unseren grossartigen Helfern und Helferinnen.



### Eigenschutz-Training

Nach einer längeren Pause ist unser Eigenschutz-Training mit Ivo Morini zurück. Wir durften am 23. Oktober 2019 wieder interessante Selbstverteidigungstechniken lernen und unser Wissen auffrischen.

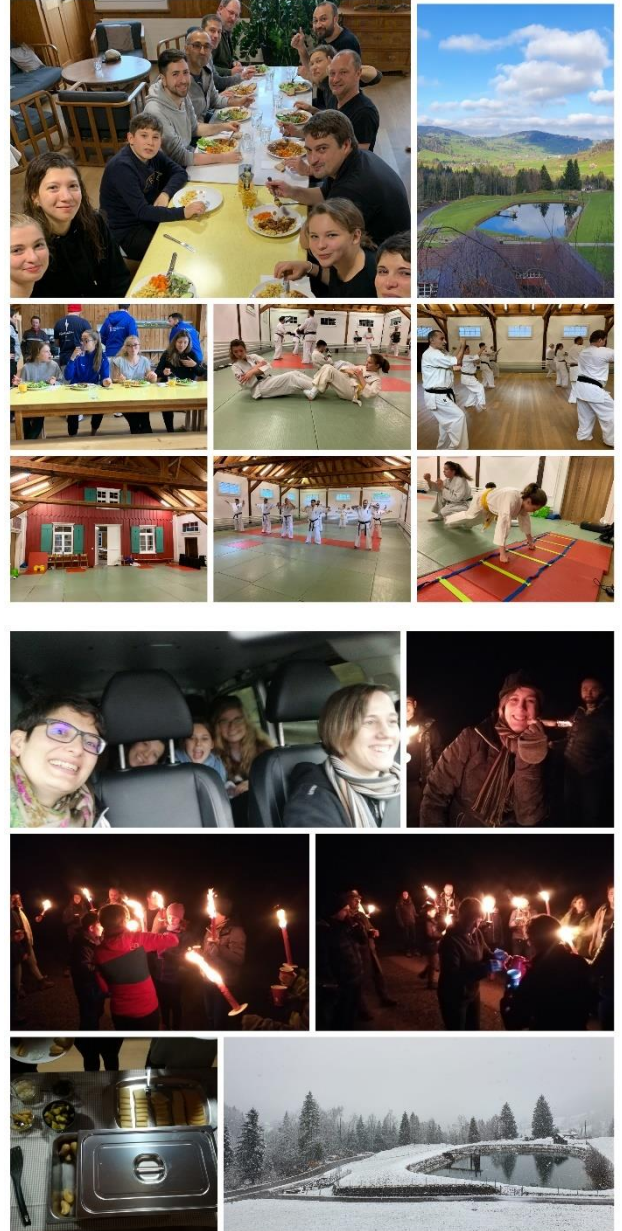


## November 2019

### Trainingsweekend Urnäsch

Zum ersten Mal fand unser Trainingsweekend im Kanton Appenzell in Urnäsch statt. In einem inspirierend ländlichen Gebiet haben wir viel geschwitzt, gelacht und die Gemeinschaft gestärkt. Ein besonderes Highlight war auch die abendliche Fackelwanderung durch den Wald mit anschliessendem Glühwein- Apéro auf dem Weg und Raclette-Plausch zurück in der Unterkunft.

Das Trainingsweekend stand auch unter dem Aspekt der Zusammenarbeit mit den beiden Dojos Winterthur und St. Gallen, den weiteren Mitgliedern unseres Verbandes KKUS. Wir danken den Gasttrainern ganz herzlich für den Erfahrungsaustausch und die lehrreichen Trainingsstunden.





### Dojo Cup Ebikon

Wiederum durften wir eine grosse Anzahl an Kämpfern und Kampferinnen am diesjährigen Dojo Cup in Ebikon begrüßen. Zusammen mit dem Dojo Meggen haben sich unsere Schüler erfolgreich in einem Kumite Turnier bewiesen. Erstmals konnten sich unsere Schüler auch in der Kategorie «Kata» messen.



### 100 Kumite Fight

Fünf unserer Karate-Schüler haben sich der Herausforderung eines 100 Kumite Kampfes gestellt. Innerhalb von mehreren Stunden haben sie 100 Kämpfe zu jeweils einer Minute absolviert. Wir gratulieren allen fünf zu ihrer hervorragenden Leistung und zu ihrem Durchhaltevermögen.



### Dezember 2019

#### Samichlaus-Training

Auch dieses Jahr hat der Samichlaus wieder seinen Weg zu uns ins Dojo gefunden und uns am 5. Dezember 2019 besucht. Mit lauten «Kiai»'s und wirkungsvollen Karate-Techniken haben wir den Samichlaus und seine Helfer begrüsst. Im Anschluss gab es für alle feine Samichlaus-Säckli und Wienerli mit Brot.



## Weihnachtstraining

Nach einem spassigen und spielerischen letzten Training gingen wir zum gemütlichen Teil mit Apero, tollen Gesprächen und geselligem Beisammensein über.



## **Finde uns online**

Zeige deinen Freunden und Bekannten unser Dojo online, bequem von zu Hause aus. Unter folgendem [Link](https://my.matterport.com/show/?m=5WiYTH33y1a) kannst du einen Rundgang durch unser Dojo machen.

<https://my.matterport.com/show/?m=5WiYTH33y1a>

---

## **Vorschau**

11.01.2020	Kumite-Training KKUS
29.02.2020	GV KKUS und Technisches Seminar
06.-07.03.2020	Trainingsweekend IFK Sarnen
28.03.2020	Kata-Seminar KKUS

---