

Sandra M.

Leichtathletikwettbewerb

"Levin Hansen Stiftung"

Sausitz - meine Heimat

Mein Judoverein

Mein Verein heißt Judoverein Jypom Kirchhain / Finsderwalde. Am 3.10.09 war mein Verein in eine Turnhalle in Doberlug gezogen die in der Nähe der Schwimmhalle liegt. Wir waren vorher in einem Gymnastikraum der viel zu klein zum Trainieren war. Jetzt haben wir viel mehr Platz und können ordentlich Krafttraining machen, was mir besonders Spaß macht. Bevor wir das erste Training hatten, sind viele Kinder mit deren Eltern gekommen und haben die Judomatten in die Turnhalle gebracht. Manche Matten mußten auch repariert werden, damit wir einen erfolgreichen Start hatten. Der erste Trainingstag war super. Wir hatten viel Platz zum Laufen (10 Runden zur Erwärmung), ein Sprungbrett um unsere Judorolle zu machen und Seil- und Stangenklettern, wo ich die Einzige war von unserer Gruppe die es bis nach oben geschafft hat. Bei den Klimmzügen (16) war ich als Mädchen auch nicht schlecht. Ich konnte den Jungs zeigen das ich Kraft hatte. Das war einfach toll. Nach dem Training hatte ich am nächsten Tag Muskelkater