

Sportprojekttag am Gymnasium in Winnweiler



Im Rahmen des Sportprojekttag am 22.08.25 bot das Gymnasium in Winnweiler verschiedene Sportarten an. Gerhard Jung vom Jiu-Jitsu-Karate Rockenhausen e.V. trainierte mit Schülern und Schülerinnen ab der 9. Klasse von 9 bis 12 Uhr Techniken aus den Bereichen Jiu-Jitsu, Karate und Selbstverteidigung.

Es wurden Schläge, Tritte, Fallschule, Würfe, Hebel- und Würgetechniken geübt. Auch das Training mit Schlagpolstern machte allen viel Spaß.

3 Stunden war eine körperliche und mentale Herausforderung für die 23 Teilnehmenden, die aber alle sehr gut meisterten. Der begleitende Lehrer mit Kampfsporterfahrung übte ebenfalls intensiv mit.