NEWS 20.04.2023

Selbstverteidigung statt Sportunterricht am SportBORG

An drei Montagen im März besuchten die 6s und 6s1 einen Selbstverteidigungskurs im Judozentrum in Innsbruck.
Die drei Trainingseinheiten dauerten jeweils gut eineinhalb Stunden. Nach einem entsprechendem Aufwärmtraining führte uns eine Judoka in die Welt der Selbstverteidigung ein. Landestrainerin Kathrin Told (selbst Sport-BORG Absolventin) zeigte uns, wie man sich bei einem überraschenden Angriff verhält und wie man sich aus Griffen befreien kann. Wir SchülerInnen waren mit viel Begeisterung dabei.
Vielen Dank für diese tolle Erfahrung!

Text: Lea Hollaus (Schülerin SportBORG)

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol