

Social dag med Lemvig.

Lemvig karate havde indviteret til social dag, dagen startede med 1½ times træning under Shihan-Dai Alex, eleverne blev delt i 3 grupper (Sempai Emil, Sensei Nikolaj og Shihan-Dai)

Der blev trænet selvforsvars teknikker taget ud fra den daglige kihons træning under Sensei Nikolaj og Sempai Emil, eleverne gav bagefter udtryk for at det havde været en fantastisk træning og de syntes Sensei og Sempai var gode!

Under Shihan-Dai blev der trænet enkle spark og hvordan man kan dovne den mest muligt og stadig sparke som en hest, der var et par gode aha oplevelser under træningen og alle de højere grader fik nogle nye metoder med hjem!

Efter træningen havde Lemvig gruppen gjort klar med kaffe, kage bord og gratis sodavand. Her hyggede vi i et par timer i Lemvig karate klubs lokaler inden turen gik ned til biografen hvor vi så karate kid (Kung fu kid)

Efter filmen gik eleverne på spisestedet Columbus, her hyggede vi resten af aftenen med god mad og en sodavand eller kold øl.

Det var en helt fantastisk dag både for børneholdet og senior holdet, især de yngste kæmpere fik nye venner i søster klubben. Så der skal lyde stor ros til Lemvig karate klub for et rigtigt godt arrangement og vi glæder os til næste gang vi ses!

