



## Nationalkader Kyorugi startet nach Lockdown

Dank der positiven Entwicklung der Corona-Pandemie konnte im Juni wieder Sparrings-Training durchgeführt werden. Das Nationalteam wurde dann auch gleich zum einem Zusammenschluss nach Wattwil aufgebunden und trainierte am 06. Juni 2020 erstmals wieder zusammen. Unter der fachkundigen Leitung von Peer Steinkellner wurden die anwesenden rund 20 Athletinnen und Ath-

leten aus dem Nachwuchs- und Eliteteam herausgefordert. Kleinere Blessuren und Verkrampfungen wurden umgehend von Jacqueline Moser-Zeneli, die als Verbandsphysio vor Ort war, behandelt. Nun gilt es, die Zeit ohne Wettkämpfe gewinnbringend zu nutzen. Auf nationaler Ebene sind in den nächsten Wochen und Monaten entsprechende Aktivitäten geplant.



## L'équipe nationale après le confinement

Grâce à l'évolution positive de la pandémie de corona, les entraînements de sparring ont pu être repris de nouveau en juin. L'équipe nationale a alors été immédiatement convoquée pour une réunion à Wattwil et s'est entraînée ensemble pour la première fois le 06.06.2020. Sous la direction de Peer Steinkellner, une vingtaine d'athlètes d'espoir et d'élite sont allés à leurs limites. Des blessures et crampes mineures ont également été soignées par Jacqueline Moser-Zeneli, qui était sur place en tant que physiothérapeute. Il est maintenant important d'utiliser le temps sans compétitions de manière rentable. Au niveau national, des activités correspondantes sont prévues pour les semaines et les mois qui suivent.







## Poomsae Team wieder im Training

Gleich nach dem Ende des Lockdowns traf sich das Poomsae Team am 06. und 07. Juni 2020 im Nationalen Poomsae-Zentrum in Biel/Bienne zu einem Trainingswochenende. Unter der fachkundigen Instruktion von Nationaltrainer Fredy Wüthrich absolvierten die Athletinnen und Athleten vier Trainingseinheiten zusammen. Trainer und Teilnehmer waren zum Schluss des Tages hochzufrieden: Es tat gut, wieder einmal zusammen trainie-

ren zu können, war die einhellige Meinung aller. Nationaltrainer Wüthrich zeigte sich erfreut, dass die meisten trotz Lockdown individuell trainiert haben und sich in einer guten Form präsentierten.



## L'équipe Poomsae de nouveau en entraînement

Juste après la fin du confinement, l'équipe Poomsae s'est réunie les 06.06.-07.06.2020 au Centre National Poomsae à Biel/Bienne pour un week-end d'entraînement. Sous la direction experte de l'entraîneur national Fredy Wüthrich, les athlètes ont suivi ensemble quatre sessions d'entraînement. À la fin de la journée, l'entraîneur et les

participants ont exprimé leur satisfaction. C'était super de pouvoir à nouveau s'entraîner ensemble, a été l'avis unanime de tous. L'entraîneur national Wüthrich s'est réjoui que la plupart des athlètes s'ont entraîné individuellement malgré le confinement et se présentent en bonne forme.

