

### *Morgenwelt 30.10.2011*



Ein Zeichen zum Energiesparen, wir haben dort von 13:30 bis 14:00 Uhr mit reiner Muskelkraft auf Fahrrädern Strom produziert. Um den Verbrauch zu simulieren wurden immer mehr Haushaltsgeräte dazu geschaltet.

### *HH Supercup 05.11.2011*



auch Zuschauern, gegen 18:20 Uhr konnten dann auch die letzten ihren Pokal entgegen nehmen. Wir waren mit 17 CHUNG MU'lern dabei und haben ordentlich abgeräumt.

Mit einer großen Truppe sind wir nach Hamburg zum Supercup gefahren. Morgens um 9:30 Uhr ging es los, die Halle war wie gewohnt voll, sowohl von Teilnehmern als

### *Vereinslehrgang 13.11.2011*



Ein gelungener Lehrgang mit zwei Top Gasttrainern. Oktay Chakir (Foto, links) hat die erste von vier Trainingseinheiten übernommen, mit seinen vielen Ideen und anspruchsvollen Techniken und Kombinationen hat er die fast 50 Teilnehmer zum Schwitzen gebracht. Und war Oktay noch nicht genug, kam dann für die zweite Trainingseinheit Thuy



Dang-Ding (Foto, rechts), er hat mit den Teilnehmern den Formenlauf (Poomsae) trainiert, dabei konnte jeder aus seinen Worten viel für seine Technik und den Laufstyle seiner Form lernen. In der dritten Trainingseinheit wurde Einschrittkampf und Zweisrittkampf geübt, wer dann noch Atem hatte, hat die letzte Einheit Selbstverteidigung auch noch mitgenommen. Für alle die nicht dabei waren: Ihr habt was verpasst!

### *Kieler Kids Cup 20.11.2011*



Thore und Leon waren für CHUNG MU in Kiel, und haben dort auch gleich zwei Platzierungen auf dem Treppchen geholt. Thore ist zweiter und Leon dritter geworden! Gratulation!

## Kup-Prüfung 02.12.2011



Unsere diesjährige Weihnachtsprüfung war mit über 70 Teilnehmern eine sehr große Prüfung. Bei den Kids fing die Prüfung um 16:30 Uhr an, die ca. 40 Prüflinge mussten unter den Augen von Mareike, Gastrüfer Jan Felgendreher, und Wolfgang ihre erlernten

Techniken und Formen vorzeigen, gegen 18:00 Uhr durften sich auch die Eltern den Rest der Prüfung anschauen und konnten ihren Kindern bei der Vergabe der Urkunden applaudieren.

Auch bei den Jugendlichen und Erwachsenen war ab 19:00 Uhr viel los, mit ca. 30 Prüflingen auch eine große Gruppe. Auch ein paar



Zuschauer haben sich die Prüfung angeschaut und konnten zum Schluss der Prüfung staunen über den Bruchtest, dass man mit dem Fuß oder der Hand bis zu 3cm dicke Bretter zerlegen kann. Die Prüfung haben alle Teilnehmer bestanden, Herzlichen Glückwunsch!

Und denkt dran: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

## [www.CHUNGMU.de](http://www.CHUNGMU.de)

Nach vielen Erweiterungen der „alten“ Homepage und den noch offenstehenden Wünschen mussten wir die Programmierung komplett ändern. Jeder, der die neuen Inhalte nutzen möchte und die internen Fotos sehen möchte muss sich jetzt neu registrieren (vollständiger Name und Geburtsdatum nötig, da diese Daten mit der Mitgliederliste verglichen werden).

## Weihnachtsfeier und Abschlusstraining 16.12.2011

Das Jahr ist nun zu Ende, zumindest was das Training bei uns anging.

Bei den Kids wurden die beiden Trainingseinheiten zusammengelegt und Wolfgang hat dann mit allen ein lockeres und lustiges Training gemacht, diesmal durften sogar die Eltern zuschauen was ihre Kinder so machen. Der Jugendvorstand, Tobi, Mareike und Jessi, haben mit Wiebke zusammen währenddessen einen leckeren Punch gekocht und Kekse bereitgestellt. Nach dem 1 ½ stündigem Training gab es für alle Kids einen Schokoweihnachtsmann, danach wurde das Buffet gestürmt.

Auch die Erwachsenen haben noch von 19 bis 20 Uhr trainiert. Einige



hatten dabei eine Weihnachtsmannmütze auf, sah sehr lustig aus. Danach gab's auch heißen Punch und super viele verschiedene selbstgemachte Leckereien. Mit 32 Leuten wurde dann noch ein gemütlicher Abend verbracht.

Wolfgang hat sich bedankt für das hohe Engagement was jeder im Training mitgebracht hat, auch freute es



ihm sehr das die Halle beim Training immer voll war. Er freut sich auf das nächste Jahr und wünscht allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wolfgang hat auch noch von uns ein kleines Geschenk bekommen mit zwei Glühweintassen, einer Glühweinflasche, einen Christstollen und einen Pullover,

außerdem als kleinen Scherz einen Schoko-Osterhasen.