

TV Düppenweiler / Abteilung Karate

Karate-Training für Kinder

Karate-Training für Kinder (von 6-12 Jahre)

Beginn Donnerstag 02. September 2021

Ab 2. September trainieren wir jeweils donnerstags von 15:30-16:30 Uhr

Wo:

In 66701 Beckingen-Düppenweiler
Pfarrer-Gierend Straße 7b

Im Spiegelsaal unter der Schulturnhalle

Kostenloses Probetraining. Wer Gefallen am Training findet, tritt bitte dem TV-Düppenweiler bei.

Trainerin: Sensei Cordelia Seiwert 1. Dan Karate DBK

Kontakt:

Mobil: 0176 64369270

E-Mail: nhp.co.sei@gmail.com



Aufbau des Trainings (Stilrichtung Shotokan) kontaktloses Karate

Kihon (Grundschule):

Grundschule zum Erlernen der elementaren Techniken ist die Basis des Karate.

Kata (Abfolge von verschiedenen Techniken):

Kata bedeutet Form oder Schablone. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum, Embusen genannt folgt.

Zusätzliche Aspekte des Karate:

- Meditation in der Bewegung
- Herz – Kreislauf Training
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Flexibilität und der Reaktionsfähigkeit
- Stärkung der Muskulatur (im Karate wird der komplette Körper geschult)
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Ausgleich zum Alltagsstress

Leitspruch der JKA (Japan Karate Association)

„Das oberste Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern ist die Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden“