

Karate Schnupperkursus

Februar / März 2019



Wer kennt nicht all die Mythen, Vorurteile und Klischees, die im Zusammenhang mit Karate auftauchen.....

Fakt ist, Karate ist eine faszinierende (und sehr gesunde, ganzheitliche) Sportart, bei der jeder nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten Breitensportmäßig trainieren kann. Und dabei seine Gesundheit, Gelenkigkeit, Kraft und Motorik verbessern kann.

In diesem Schnupperkursus wollen wir Euch einige Prinzipien und Grundlagen des Chi-Do-Kwan Karate vermitteln, und Euch diese uralte Kampfkunst, deren Wurzeln in der Selbstverteidigung liegen, näherbringen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf natürlichen Bewegungen, ergonomischen Ständen und effizienten Techniken.

Im partnerschaftlichen Training wird der hohe ethische Anspruch dieser Kampfkunst konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern das Üben mit dem Partner und die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung und Rücksichtnahme auf den Trainingspartner steht dabei an oberster Stelle.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger oder Wiedereinsteiger, ab 16 Jahre, deren Neugier und Interesse an Karate groß genug ist, um dies auch mal praktisch auszuprobieren.

Termine	Immer Mittwochs 6. Februar bis 6. März von 19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Sporthalle der Grundschule Erichshof
	Wegbeschreibung siehe www.aks-karate-weyhe.de
Kosten	15 € für den gesamten Kurs
Anmeldung	Erforderlich, per Mail an aks-rudi@gmx.de
Trainer	Rudolf Schwalda, 3. DAN, Spartenleiter Karate des SC Weyhe 1913 e.v.