



## Jubiläumskurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Ein halbes Jahrhundert Training dieser traditionellen Kampfkunst, Vereinsleben mit Festen und Veranstaltungen, Gemeinschaft und guter Laune prägen die Abteilung Karate

Neben unseren erfolgreichen Wettkämpfern betreiben die meisten Erwachsenen Karate als **Gesundheits- und Ausgleichssport**, der in jedem Alter erlernt und geübt werden kann.

### Typisches Training für (Wieder-)Einsteiger:

**Lockern und Aufwärmen** bereiten den Körper vor und geben dem Herz-Kreislauf-System Anreize, **Kondition/Ausdauer** zu steigern.

**Dehnen und Mobilisieren** verbessern zusammen mit den darauffolgenden Inhalten die **Beweglichkeit**.

Im **Kihon (=Grundtechniken)** studiert man Karatebewegungen ein und übt diese in Wiederholung auch zum **Kraftaufbau**.

Die **Kata (=festgelegte Form)** ist eine Übungsform, welche die **Koordination** schult und ein Training auch ohne Anleitung erlaubt.

Im **Kumite (=Kampf)** werden die Techniken mit Partner ausgeführt, es gilt **Null-Kontakt** und die Kontrolle der Techniken.

Das **Bunkai (=Anwendung)** trainiert den Einsatz von Techniken aus Kihon und Kata in der **Selbstverteidigung**.

### Ja, da war mal was...

Der Wiedereinstieg in den Sport ist manchmal mit Hürden besetzt...

... es ist ja doch schon etwas her

... kann ich das noch alles?

... die Namen der Techniken, den Ablauf der Kata, das Timing im Kumite

Egal ob es noch im Kopf drin ist und nur ein wenig Ermutigung braucht oder wir es einfach wieder aufbauen - wir freuen uns darauf, auch bekannte Gesichter wiederzusehen. Viele unseres Karatekas haben „Trainingspausen“ eingelegt.

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

**Karate...**

...trainiert **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit** und **Koordination** und kann zur **Selbstverteidigung** genutzt werden

... ist **gesundheitsorientiert**, mit Focus auf das individuelle Level

...ist **ganzheitlich**, koordinative Inhalte und die Abwandlungen trainieren Geist und mentale Stärke

...bleibt **flexibel**, ohne Mannschafts-strukturen oder externen Leistungsdruck

### **Trainieren...**

...in einer **homogenen Gruppe** miteinander besser werden

... bei **erfahrenen Trainern und Trainerinnen**, welche ihr Wissen und Können weitergeben

...mit Kursinhalten und Trainingsplanung **speziell auf Einsteiger**

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, eine **Gürtelprüfung** abzulegen.

Ob im Karate-Anzug oder Sportkleidung, ihr seid herzlich willkommen im Kurs oder an jedem Mittwoch um 19 Uhr.

### Ort und Zeit:

Start: **10.11.2023, 18:30-20 Uhr**  
**SGM-Halle**

(ein späterer Einstieg ist möglich)

Regelmäßige wöchentliche Termine bis zum **01.03.2024**.  
Danach ist der Übertritt in das Mittwochstraining sinnvoll.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, trainiert wird barfuß in Kleidung mit guter Bewegungsfreiheit.

**Die Kursgebühr übernimmt der Verein.**

Kontakt: [stefan@karate-moosburg.de](mailto:stefan@karate-moosburg.de)



**Weitere Informationen erhaltet Ihr/ erhalten Sie unter:**

Internet: [www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de)

Email: [info@karate-moosburg.de](mailto:info@karate-moosburg.de)

