



TV Rheinau 1893 e.V. Mannheim-Rheinau

Rheinauer Ring 81-83 68219 Mannheim Tel.: 0621 / 89 57 93

Fax: 0621 /43 79 593

WWW.TV-RHEINAU.DE

Mail: Info@TV-Rheinau.de

Angriff ist nicht die beste Verteidigung

" Im Karate gibt es keinen ersten Angriff "

Gichin Funakoshi (Begründer des modernen Karate)

Das Karate- Training beim TV Rheinau befasst sich in der Unterstufe (Anfänger) mit dem Aufbau körperlicher und geistiger Fähigkeiten, welche im Einzelnen sind:

- Meditation, meint Erlernen der Selbstbestimmung. Sich auf eine Sache einlassen, konzentrieren, andere, störende Gedanken abschalten (das übernehmen Karatekas erfahrungsgemäß in den Alltag)
- Schulung des Gleichgewichtssinnes
- Schulung der Koordinationsfähigkeit (Bewegung von Armen und Beinen gleichzeitig z. T. in verschiedene Richtungen)
- Muskelaufbau
- Dehnung
- Körperhaltung (Vermeidung von Fehlbewegungen z.B.: Laufen mit ein-/ ausgestellten Füßen)
- Körpersprache (aufrechte Haltung, Aufmerksamkeit)
- Taktisches Vorgehen in Konfliktsituationen (defensives Verhalten)

Trainingsziele und Inhalte des Shotokan Karate sind auf der DKV (Deutscher Karate Verband) Internetseite unter dem Link - Prüfungsprogramm - und dort das Vorwort zu Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe, DAN Grade schön und verständlich zu lesen.

Alter der Teilnehmer: 10 – 16 Jahre, weiblich und männlich
Trainingsort: Wilhelm- Gassert Studio, in unserem Vereinsheim
Trainingszeit: dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Haben Sie Fragen zum Training, dann wenden Sie sich unter Telefon 0621 – 89 79 28 direkt an mich.

Jürgen Flamm
lizenzierter Übungsleiter
1. DAN Shotokan Karate