

Karate AG - Angaben zum AG-Angebot



Name des Angebots:	Karate AG (SHOTOKAN Karate) mit lizenzierte Trainerin
Name des Kursleiters/der Leiterin:	Linda Wolmarans – Lizenzierte Trainerin
Klassenstufe:	2.-4. Klasse
Wann:	Dienstag 16:00 – 16:45 Uhr
Kosten:	25,00 €/Monat (ab 1.Hj. 2018/19)
ev. zusätzliche Materialkosten:	-----
min./max. Gruppengröße:	max. ca. 15 Kinder
Mail:	info@cleversmart-playschool.de
Telefon:	clever&smart playschool, Tel. 0177-6864951 o. 06172-495566

Kurzbeschreibung: **Karate-AG**

Wir vermitteln und interpretieren Karate-Do als lebensbegleitende Kampfkunst, die

- effektive Methoden zur Selbstverteidigung beinhaltet,
- eine Charakterschule zur Förderung des gegenseitigen Respekts und der positiven Sozialisation darstellt
- durch die Anwendung wissenschaftlich begründeter Trainingsmethoden das gesamte psycho-physische Leistungsvermögen aller Altersklassen verbessert

und zur Völkerverständigung beiträgt.

Lernschwerpunkte :

Kihon (... die Grundschule des Karate-Do mit seinen Grundtechniken),

Kata (... eine Serie von vorgeschriebenen Technikfolgen),

Kumite (... Partnertraining und Kampfübungen)

Jeder der 3 Schwerpunkte besteht aus diversen Lernstufen, um den unterschiedlichen Voraussetzungen und dem jeweiligen Niveau der Lerngruppe gerecht zu werden.

Z.B. wird das Kumite – beginnend mit den grundlegenden Block-, Konter- und Angriffstechniken – eingeführt und immer wieder geübt. Dabei wird einem gelehrt, mit unangekündigten Angriffen zu attackieren und sich selbst wiederum gegen Angriffe zu verteidigen.

Ergänzt wird das Training durch Übungen zu:

- Gleichgewicht und Koordination
- Beweglichkeit und Ausdauer
- Schnelligkeit und Kampfgeist
- Kommunikation und Selbstbewusstsein

