TG Zellhausen, Montag, 28. Januar 2019

Karate - Anfängerlehrgang in Mainhausen

Die Abteilung Karate der Turngemeinde 1910 e.V. Zellhausen (TGZ) bietet für alle Interessierten (Alter ab 14 Jahre) einen neuen Anfängerkurs ab 12. Februar 2019 an. Trainiert wird dienstags ab 20 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle der TGZ an der Mainflinger Straße in Mainhausen-Zellhausen http://tg-zellhausen.de/index.php/information/lageplan. Trainiert wird barfuß in bequemer Kleidung, Karate-Gi ist zunächst nicht nötig.

Die beiden Trainer Holger Schmitt (3. Dan) und Roland Sickenberger (2.Dan) führen in die Grundlage der am traditionellen Karate orientierten Stilrichtung Shotokan Kase Ha ein. Karate wird hier als Kampfkunst verstanden, die Körper und Geist herausfordert, um über sich selbst herauswachsen zu können. Diese Art von Training ist grundsätzlich für jede Altersstufe zuträglich, da unter sportmedizinischen Aspekten auf die jeweilige körperliche Leistungsfähigkeit acht gegeben wird.

Die Techniken des Shotokan Kase Ha sind auf den praktischen Einsatz in Kampfsituationen ausgerichtet. Schnelligkeit und Krafteinsatz werden optimiert, um mit der „Kunst der leeren Hände“ einen potentiellen Angreifer unschädlich machen zu können. Das heißt, dass Aspekte der Selbstverteidigung im Vordergrund stehen, weniger die vom Karate-Wettkampf bekannte spektakuläre Sprung- und Trittakrobatik. Schlag-, Blocktechniken und Fußtritte werden in Einzel- und Partnerübungen trainiert, ebenso wie eine Einführung in die traditionellen Bewegungsabläufe, Kata genannt, gegeben.

Anmeldung und Info bei Holger Schmitt 06182 7744918 oder unter E-Mail: karate@tg-zellhausen.de