

Schnupperkurs

Start und Dauer:

Ab 24. August 2010, vier mal dienstags 19 bis 20 Uhr,
späterer Einstieg und Vereinsmitgliedschaft möglich.

Kosten:

Für € 10,- können Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren unverbindlich
Karate zur Probe trainieren.

Ort:

Turnhalle der Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstrasse 61, Heusenstamm



Weitere Informationen und Anmeldung:

Immer freitags 19 bis 20 Uhr (nicht in den Schulferien)
in der Turnhalle der Adolf-Reichwein-Schule

Gabriele Wollstadt

Telefon: 06074 - 70868

E-Mail: info@jka-karate.de

Homepage: www.jka-karate.de

Es wird barfuß im Trainingsanzug oder sonstiger lockerer Kleidung trainiert.

Karate für Kinder

Spielerisch lernen durch Sport und Bewegung



**Schnupperkurs ab
24. August 2010**

Die Abteilung Karate
der TSV-Heusenstamm



Was ist Karate?

Karate ist eine traditionelle Form der waffenlosen Selbstverteidigung. Die Möglichkeit der Selbstverteidigung ist jedoch nur eine der Fertigkeiten, die man auf dem Weg des Erlernens von Karate erwirbt. Sie ist das Ergebnis eines Trainings, das die Entwicklung von Körper und Geist fordert und fördert.

So lehrt Karate in körperlicher Hinsicht die Muskeln differenziert einzusetzen und zu kräftigen. In Verbindung mit Gymnastik und Dehnung trägt dies zur Verbesserung von Körperbeherrschung, Haltung und Beweglichkeit bei.

Das Erlernen, verschiedene Körperpartien isoliert und zusammen bewegen zu können, verbessert Koordination und die motorischen Fähigkeiten. Hinzu kommen Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Ausdauer.

Eigenschaften wie Konzentration, Disziplin, Geduld und Ehrgeiz gehören dagegen zu den mentalen Fähigkeiten und Stärken, welche ebenfalls fester Bestandteil der persönlichen Auseinandersetzung mit Karate sind.



Trainieren in der Gruppe

Karate für Kinder?

Karate ist für Kinder als sportliche Betätigung geradezu ideal. Sie haben Freude am Erlernen der Bewegungen und daran, diese Schritt für Schritt zu verbessern. Dabei darf der Spaß natürlich nicht zu kurz kommen. Der Spiel- und Bewegungsdrang der Kinder wird durch Spiele im Training aufgegriffen und erhalten.

Bei nahezu ausgeschlossenen Verletzungsrisiko erlernt und übt jedes Kind die Bewegungen zunächst für sich, jedoch gemeinsam in der Gruppe.



Trainieren mit Partner

Durch Übungen mit dem Partner werden die Bedeutungen der Bewegungen verdeutlicht und verinnerlicht.

Die Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Partner und der Gruppe beeinflusst positiv die soziale Kompetenz der Kinder und fördert so Respekt, Achtung und Partnerschaftlichkeit.

Durch unsere erfahrenen Trainer wird jedes Kind individuell betreut und kann sich entsprechend seiner Fähigkeiten entfalten und dadurch Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entwickeln.

Neugierig?

Dann einfach Karate unverbindlich ausprobieren während unseres **Schnupperkurses** für Kinder.



Die Trainer