

Karate für Erwachsene

SpVgg Höhenkirchen bietet neue Anfängerkurse

Möchten Sie etwas für Körper und Geist tun? Ab Dienstag, 25. Oktober, 20.30 bis 21.45 Uhr, beginnt in der Mehrzweckhalle am Cheroypark ein neuer Karate-Anfängerkursus für Erwachsene.

In der westlichen Welt sind wir ständig in Gefahr einseitig zu leben und unter Bewegungsmangel zu leiden – mit allen gesundheitlichen Konsequenzen. Nun ist das ja allgemein bekannt und deshalb wollen die meisten dies „morgen“ ändern. Karate ist eine Möglichkeit dazu. Und wenn aus dem „morgen“ ein „heute“ wird, kann die Veränderung beginnen.

Training für Erwachsene hat seine Besonderheiten. Ziele sind: Körperlicher Ausgleich, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit. Einher gehen damit Fitness und Kondition. Insbesondere wenn die Kampfkunst im Erwachsenenalter begonnen wird, ist die Ausrichtung nicht der Gewinn

von Meisterschaften und Wettkämpfen. Sport soll fordern, nicht überfordern. Daher wird in den Anfängerkursen besonderer Wert auf den Gesundheitsaspekt gelegt.

Das Training unterteilt sich in Kihon, Kumite und Kata. Kihon ist die Grundschule, das Üben der Grundtechniken. Kumite ist die Übung mit dem Partner, der Zweikampf zu dem schrittweise durch besondere Übungen – mit viel Spaß – hingeführt wird. Kata ist eine festgelegte Form, eine überlieferte Reihenfolge von Abwehr- und Angriffstechniken. Dabei ist der Gesamteindruck der Kata Geschmeidigkeit, Kraft und Exaktheit der Techniken sowie die Dynamik des Bewegungsablaufes entscheidend.

Das Hisatake Dojo der SpVgg Höhenkirchen e.V. bietet den Karate Anfängerkursus für Erwachsene ab 25. Oktober jeweils von 20.30 bis 21.45 Uhr an. Die Kursdauer läuft bis zu den Sommerferien 2006. Ort

ist die Mehrzweckhalle am Cheroypark in Höhenkirchen. Die Gebühr beträgt insgesamt 85 Euro und schließt eine Sportversicherung mit ein. Als Trainer steht Dieter Orth (Telefon 08106/30 67 74) zur Verfügung. Bequeme Sportkleidung ist ausreichend. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.