

Kinder Karate

beim MTSV Schwabing e.V.

Karate (jap. „leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische Traditionen mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken.

Bei uns werden den Kindern, sowohl traditionelle Karatetechniken vermittelt, als auch allgemeine konditionelle Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Fitness- und Geschicklichkeitsübungen sind ebenso Bestandteil des Trainings wie Kihon (Karate Grundtechniken), Kata (festgelegte Abläufe von Techniken) und Kumite (Freikampf).

Der Fortschritt ist anhand farbiger Gürtel erkennbar. Diese werden bei so genannten Gürtelprüfungen erworben, bei denen die Kinder zeigen können, was sie schon gelernt haben.

Das Training ist auch hervorragend für schwächere Kinder geeignet. Da es sich um eine Einzelsportart handelt, die in der Gruppe ausgeführt wird, kann jedes Kind entsprechend seines Alters und seiner Fähigkeiten Fortschritte machen und trotzdem einer Gruppe angehören. Eine Ausgrenzung aufgrund schwächerer Leistungen gibt es nicht.

Wer kann mitmachen?
Wann ist das Training?
Wo?

Weitere Infos?

Mädchen und Jungs von 8 bis 14 Jahren
Dienstag und Donnerstag von 18-19.15 Uhr
Untere Schulturnhalle in der Haimhauserschule
Im Internet unter: www.Karate-schwabing.de
Tel: 0151 / 28 14 34 35 Heinrich Büttner
Tel: 0157 / 71 45 75 91 Tanja Ganzenmüller

