

Gurtprüfungen:

Wenn ein Karateka Handtechniken, Tritte, Stände, Bewegungsabläufe für den Basislauf und die Sifats (Bewegungsabfolgen) flüssig beherrscht, kann eine Prüfung absolviert werden.

Der Trainingsfortschritt wird mit einer neuen Gurtfarbe nach der Prüfung belohnt.

Der Grundsatz der Gurtfarben lautet: "Je dunkler die Farbe, umso höher ist die Qualifikation"

Unterstufe:
Gurtfarbe weiß, weißgelb, gelb, orange

Mittelstufe:
grün und blau

Oberstufe:
braun

Meister:
schwarz (Dan)

Wer kann Karate erlernen?

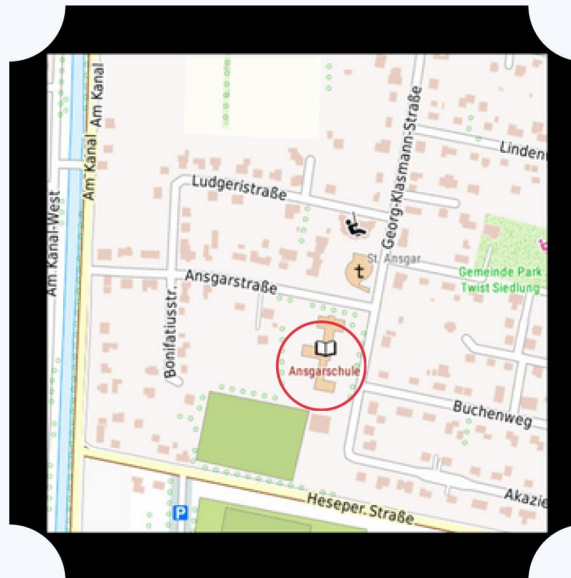
Karate ist ein Sport für jeden und jedes Alter.

Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer können durch die Bewegungen ihren Körper und Geist trainieren. Jeder kann in seinem Tempo fit werden.



Veranstaltungsort:

Sporthalle der Ansgarschule
Georg-Klassmann-Str. 29
49767 Twist



Trainingszeiten

Mittwoch 18.00-20.00 Uhr

Freitag 18.00-20.00 Uhr

Samstag 14.00-16.00 Uhr
(Freies Training ohne Anleitung)



KARATEVEREIN NORDHORN ABTEILUNG TWIST



Einstieg jederzeit möglich



Liebe Interessierte

Im Karate geht es um sportliche Fitness und Körperbeherrschung. Hier lernen wir die Effektivität, die mentale Kraft aber auch die Grenzen unseres Körpers kennen. Ebenso das Erlernen der Traditionen gehört zum Repertoire. Alle Eigenschaften, die nicht "mal eben" erlernt werden können, sondern erst mit der Reife eines jeden Karateka wachsen. Und das kann durchaus mehrere Jahre dauern...

Was lerne ich im Karatesport

Körperbeherrschung

Kraft

Fitness

Verteidigung

Disziplin

Durchhaltevermögen



Das japanische Wort Kempo bedeutet: "Lehre der Faust"

1

Das Training:
Das Training beginnt mit Aufwärmübungen für den anschließenden technischen Teil, in dem individuell auf jeden einzelnen eingegangen wird.



2

Trainingsinhalt:
Jeder trainiert auf der Basis seiner körperlichen Möglichkeiten. Jeder erarbeitet sich in seinem individuellem Tempo Bewegungsabläufe, Tritte und Handtechniken des Karatesports.



"DIE KUNST DES GEISTES KOMMT VON DER KUNST DER TECHNIK"

Welche Bewegungsabläufe, Tritte und Handtechniken werden erlernt?

Formen / Kampfläufe:
Die Grundtechniken sowie ersten Tritte in Kombination mit Handpositionen erlernen die Anfänger in dem Basislauf. Dieser bleibt für alle Gurtstufen die Grundlage sämtlicher Abläufe. Nach jeder Prüfung kommt zusätzlich ein sogenannter Sifat dazu. Die Kombinationen werden somit komplexer und anspruchsvoller.



Karate in dem Sinne, ist eine Kampfkunst, in der alle Gliedmaßen, hauptsächlich in Tritten, Stößen und Schlägen zu Angriffen und Verteidigung eingesetzt werden. Ziel des Karate ist es, körperlichen und geistigen Auseinandersetzungen mit dieser Kampfkunst unter Achtung des sportlichen Gegners die Persönlichkeit zu entfalten.

