



Karate-Sparte

Mitglied im:



Deutschen
Karate-Verband



Karate-Verband
Schleswig-Holstein

Kontakt über den Spartenleiter
Prof. Dr. Rainer Veyhl
0171 966 89 25
info@mtv-heide.de



Karate im MTV Heide

Neuer Anfängerkurs
ab 19. April 2022

Sporthalle Klaus-Groth-Straße 20

dienstags und freitags
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wie wird trainiert und was wird trainiert?

Karate ist eine Kampfkunst, die verschiedene Stile und unterschiedliche Ausprägungen hat. Im MTV-Dojo (Ort des Trainings) wird **Koshinkan** geübt sowie **Shotokan** in seiner ursprünglichen Form mit starkem Bezug zur Selbstverteidigung.



Die Elemente, die trainiert werden, sind:

- Kihon (Grundschule)
- Kata (Formlaufen)
- Bunkai (Anwendung der Kata in SV)
- Kumite (Kampf)
- Selbstverteidigung



Anfängerkurse beginnen zweimal im Jahr. Fortgeschrittene können jederzeit einsteigen.

Wer kann teilnehmen und welche Ausstattung braucht man?

Es gibt kaum Einschränkungen für die Teilnahme. Für ältere Menschen ist das Karatetraining gut geeignet. Karate kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern hilft auch, im Alter beweglich zu bleiben.

Die Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich und es gibt keine Voraussetzungen wie z.B. Sportlichkeit oder Vorerfahrung im Karate.

Trainiert wird anfangs in leichter Sportbekleidung. Später wird im so genannten Gi (weißer Karateanzug) und barfuß trainiert.

Die Anfängergruppe trainiert zeitgleich mit den Fortgeschrittenen, aber in einer separaten Gruppe mit eigenem Trainer. So können Anfänger und Fortgeschrittene sich von Anfang an kennen lernen und persönlich austauschen.