

Karate

Warum gerade „KARATE“ für mein Kind?

Unser Trainingskonzept für Minis, Kinder und Teens:

Karate soll Spaß machen und gleichzeitig eine gute Basis für die Förderung von Talenten bieten. Verletzungen müssen ausgeschlossen werden und Aggressionen haben bei uns nichts zu suchen. Kinder müssen sich entfalten können und dürfen auch im Sport in keinerlei Schablonen gepresst werden. Das sind die Grundsätze unserer Trainingsmethode, die bereits viele Eltern ebenso wie Kinder begeistert und überzeugt hat. Dass diese Methode mit Hilfe von wissenschaftlichen Untersuchungen und Wettkampfauswertungen optimiert wurde, erklärt sich von selbst. Karate bietet jedem Kind die Möglichkeit sich individuell zu entwickeln. Es entsteht gerade für dieses Alter kein Gruppenzwang. Karate für die „Jüngsten“ ab 5 Jahren - Frühförderung der Motorik.

Koordination:

Ein Unterrichtsabschnitt ist der Soundteil auf Musik. Er ist eine Technikschiung, bei der die Kinder Feinheiten der Techniken lernen.

Konzentration:

Ein Übungselement verbessert die Konzentration. Karate - Techniken werden am Ball und am Partner geübt. Die Kinder lernen spielerisch sich auf das Ziel zu konzentrieren.

Unser Unterricht ist klar strukturiert und hat folgende Schwerpunkte:

Gesundheit:

Der Anfang des Trainings besteht aus dem Fitnesssteil. Hier wird die Kondition Ihres Kindes verbessert. Karate - Kinder sollen fit und stark sein.

Sicherheit:

In einem weiteren Teil geht es um Selbstschutz und Verteidigung. Nicht nur praktische Anwendungen sind Inhalt, sondern auch Präventivmaßnahmen werden geschult. Gewaltprävention ist uns wichtig.

Deshalb Karate:

- Grundlagentraining unter Berücksichtigung altersspezifischer Möglichkeiten
- Verbesserung des Körpergefühls und des Körperbewusstseins
- Kräftigung des Bewegungsapparates (beugt Haltungsschäden vor)
- Training der allgemeinen und speziellen Beweglichkeit
- Körperliche und charakterliche Erziehung
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Förderung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der konditionellen Eigenschaften

空手