

AG-Leiter : Jan Augustin

Karate Do ist eine japanische Kampfkunst, die zu Beginn des 19. Jahrhunderts von Gichin Funakoshi entwickelt wurde.



Karate dient der Selbstverteidigung, der körperlichen Fitness und der Möglichkeit sich ein Leben lang zu verbessern (Do).



Karate ist in Kihon (dem Üben der Techniken ohne Partner), Kata (festgelegte Reihenfolge von Techniken für die Selbstverteidigung) und Kumite (Kämpfen mit einem Partner) unterteilt.

Da beim Karate keine Schützer getragen werden, trainieren wir ohne Kontakt, Schläge und Tritte werden vor dem Partner abgestoppt. An Schlagpolstern probieren wir die Techniken aus.

Wir beginnen mit (Kampf-) Spielen, üben dann Schlag- und Tritttechniken, probieren diese mit einem Partner aus und beenden die Stunden mit Übungen zur Selbstverteidigung.

Jede/jeder kann Karate lernen!

Das Training findet am Dienstag von 14.00 bis 15.30 in der Sporthalle statt.