



SCF-Karate

(von 6-99 Jahren)



Zielsetzungen

Karate ist eine anspruchsvolle Kampfkunst - eine Herausforderung für Körper, Seele und Geist. Die perfekte Verbindung von physischem und mentalem Training hilft, Körper und Geist gleichermaßen zu stärken.

Oberstes Ziel im Karate ist weder Sieg noch Niederlage, der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters.

- Fördern von Disziplin, Respekt und Achtung im Umgang miteinander
- Erweitern von körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Verbessern der Beweglichkeit, Kondition und Geschicklichkeit
- Stärken der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit
- Schulung der Motorik, Reflexe und kräftigen des gesamten Körpers
- Steigern von Selbstvertrauen
- Fördern von Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein



Inhalte und Methoden

Anfängerkurse machen den Einstieg leicht, Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel sind dabei Hilfe und Ansporn.

- Karate (Weg der leeren Hand)
- Kata (stilisierte Übungsform unter Anwendung von normierten Techniken)
- Bunkai (Trainingsform der Karatetechnikanwendung am Partner)
- Kumite (Freikampf nach Regeln)
- Selbstverteidigung (situationsadäquate Anwendung von Karatetechniken)
- Allgemeines Konditions- & Koordinationstraining



Rahmenbedingungen

Termin: Dienstag, 18:00-19:00 Uhr / Fortgeschrittene 19:00-20:00 Uhr
Freitag, 18:00-19:00 Uhr / Fortgeschrittene 19:00-20:00 Uhr
Ort: Turnsaal II in der NMS Ferlach
Kosten: Mitgliedsbeitrag 2024/25 Kinder/Jugend € 115.- , Erwachsene 130.-
Anfängerkurs € 100.- / bis zur Prüfung zum 9. Kyu (weiß)
Kontakt: enpi@gmx.net oder unter 0650 2121 540

