



## Neuer Einsteigerkurs Karate

**freitags 18:30 Uhr (Dojo), montags 19:00 Uhr (Kinderland) in normaler Sportbekleidung, ab 12 Jahre - vom 12.10. bis 21.12. 2018 - Trainer: Gerd Henze (Anmeldung in der Geschäftsstelle oder unter [karate@ac-weinheim.de](mailto:karate@ac-weinheim.de), für Nichtmitglieder 3x Schnuppern frei).**

### Das wird trainiert:

- **kampfkunstspezifisches Fitness-Training zur Steigerung der Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Dynamik und Konzentration**
- **Kampf-, Wurf- und Hebeltechniken des Wado-Ryu Karate**
- **Partnerübungen zur Überprüfung des Trainingserfolgs**

### Ziele des Trainings:

- **sich spielerisch auspowern und mit Spaß die Fertigkeiten des Körpers verbessern**
- **Angriffen ausweichen und sich erfolgreich wehren**
- **mehr Selbstbewusstsein in Konfliktsituationen**
- **Optimierung der Reaktionsgeschwindigkeit, Körperbeherrschung und Koordination**

