



Turnverein Germania
1892 St. Ilgen e.V.wir sorgen für Bewegung

+++ Neu im TV +++

Shôtôkan - Karate

für Neu- und Wiedereinsteiger ab 16 Jahre

ab **18. September 2020** immer freitags
19:45 - 21:15 Uhr

im Bonhoeffer-Saal
(über dem Pestalozzi-Kindergarten St. Ilgen)



Shôtôkan-Karate ist einer der weltweit meist verbreiteten Karatestile, der auf Gichin Funakoshi (1886 - 1957), einen okinawanisch-japanischen Karatemeister, zurückgeht. In unserem Training werden wir uns mit Kihon (üben von Grundkoordinationen, Einzeltechniken und Technikkombinationen), hauptsächlich den Heian-Kata (formalisierten Bewegungsabläufen) und ersten Kumiteformen (Kata-Bunkai, Yakusoku-Kumite) beschäftigen. Dabei wird auf den jeweiligen Kenntnisstand der Trainingsteilnehmer eingegangen. Besondere Vorkenntnisse für Neueinsteiger sind nicht erforderlich. Es reichen eine allgemeine, durchschnittliche Fitness und Beweglichkeit sowie leichte Sportkleidung für den Start. Wir trainieren i.d.R. barfuß.