



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

+++ Neu im TV +++

Shôtôkan - Karate

für Neu- und Wiedereinsteiger ab 14 Jahre

ab **16. Mai 2022** immer **montags**

19:45 - 21:15 Uhr

in der **Kurpfalzhalle Teil 1**



Shôtôkan-Karate ist einer der weltweit meist verbreiteten Karatestile. In unserem Training werden wir uns mit Kihon (üben von Grundkoordinationen, Einzeltechniken und Technikkombinationen), hauptsächlich den Heian-Kata (formalisierten Bewegungsabläufen) und ersten Kumiteformen (einfache Partner-Kampfübungen) 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.

Voranmeldung sowie Fragen an Frank Schlüter (5. Dan):
Karate.TVGermania@gmail.com