

Gemeinde Mainhausen, Montag, 13. Februar 2023

## Karate - Schnupperkurs in Mainhausen

Die Abteilung Karate der Turngemeinde 1910 e.V. Zellhausen (TGZ) bietet für alle Interessierten (im Alter ab 14 Jahre) einen Schnupperkurs ab Mittwoch 1. März 2023 an. Der Schnupperkurs läuft über vier Abende. Trainiert wird mittwochs ab 20 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle der TGZ an der Mainflinger Straße in Mainhausen-Zellhausen <http://tg-zellhausen.de/index.php/information/lageplan>.

Die beiden Trainer Holger Schmitt (3. Dan) und Roland Sickenberger (2. Dan) führen dabei in die Grundlage der am traditionellen Karate orientierten Stilrichtung Shotokan Kase Ha Ryu ein. Karate wird hier als Kampfkunst verstanden, die Körper und Geist herausfordert, um über sich selbst herauswachsen zu können. Diese Art von Training ist grundsätzlich für jede Altersstufe zuträglich, da unter sportmedizinischen Aspekten auf die jeweilige körperliche Leistungsfähigkeit acht gegeben wird. Die Techniken des Shotokan Kase Ha Ryu sind auf den praktischen Einsatz in Kampfsituationen ausgerichtet. Schnelligkeit und Krafteinsatz werden optimiert, um sich mit der „Kunst der leeren Hände“ gegen einen potentiellen Angreifer verteidigen zu können.

Im Schnupperkurs werden die ersten Grundlagen für die verschiedenen Trainingsformen wie Kihon (Einzel- und Partnerübungen) und Kata (vorgegebene Formenabläufe) vermittelt und auch elementare Techniken der Selbstverteidigung, wie die Abwehr von Schlägen und Befreiung aus Griffen zum Handgelenk. Wesentlich dabei sind die Schulung von Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen.

Trainiert wird barfuß in bequemer Kleidung, Karate-Gi ist nicht nötig. Der Schnupperkurs umfasst vier Trainingseinheiten und ist kostenlos.

Anmeldung und Info bei Holger Schmitt 06182 7744918 oder unter E-Mail: [karate@tg-zellhausen.de](mailto:karate@tg-zellhausen.de)

TGZ / Abteilung Karate

<http://www.tg-zellhausen.de/index.php/karate>

<http://www.kase-ha-karate.de/>