

„Ein bisschen Japan in Buch“

Karate für Kinder

Die Karategruppe in Buch wurde 2010 vom Berlin-Brandenburger Sportverein ins Leben gerufen und feiert im Mai diesen Jahres ihr fünfjähriges Bestehen.

Zweimal in der Woche trainieren Kinder im Alter von 5 - 17 Jahren in der Sporthalle der Marianne-Buggenhagen-Schule in der Ernst-Busch-Str. 29. Übungsleiter Michél Homann ist Träger des 2. Dan und begann selbst 1995, im BBSV Karate zu lernen. Neben dem regulären Training besteht für die Kinder auch die Möglichkeit, an Wettkämpfen, Lehrgängen mit japanischen Instruktoern sowie an Ferien- und Trainingslagern teilzunehmen. Neben dem Erlernen der Karatetechniken geht es im Training vor allem darum, Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Selbstvertrauen zu entwickeln. Auf spielerische Weise sollen auch die jüngsten Mitglieder (Kinder im Alter von 5-6 Jahren) Spaß am Sport und der Bewegung finden und somit einen altersgerechten Einstieg in die Welt der asiatischen Kampfkünste bekommen.

Trainingsinhalte

Karate ist eine der wenigen Sportarten, bei der alle Körperregionen gleichermaßen trainiert werden. Motorische, koordinative und kognitive Fähigkeiten werden im Grundlagentraining genauso geschult wie Balance und Schnelkraft. Arm- und Beintechniken werden erlernt, um sie dann in Partnerübungen effektiv als Abwehr oder Angriff einsetzen zu können. Das traditionelle Karate sieht nicht den Sieg oder den Kampf im Vordergrund, sondern die Verbindung von Körper und Geist.

Interesse?

Dann nimm einen Monat lang am kostenlosen Probetraining teil. (Vorkenntnisse oder Karateanzüge werden nicht benötigt.)

Trainingszeiten

Montag: 16:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch: 17:00 – 18:00 Uhr

Selbstverteidigung für Erwachsene

Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation richtig?

Wie kann ich mich aus einer bedrohlichen Situation befreien?

Was kann ich tun, wenn ich festgehalten oder sogar gewürgt werde?

Beim Selbstverteidigungskurs wollen wir genau auf diese und weitere Fragen Antworten geben. Im Training geht es darum, verschiedene bedrohliche Situationen nachzustellen und den Teilnehmern Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um sich selbst befreien und anderen helfen zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einfachen aber effektiven Abwehrtechniken, die unabhängig von Größe und Stärke des Angreifers funktionieren. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Interessenten können einen Monat kostenlos mittrainieren. Der Kurs findet montags von 18:00 – 19:30 Uhr in der Sporthalle der Marianne-Buggenhagen-Schule in der Ernst-Busch-Str. 29 statt.

Der BBSV und seine Trainer bedanken sich an dieser Stelle für das entgegengebrachte Vertrauen der Mitglieder und freuen sich auf die nächsten erfolgreichen Jahre.

Kontakt:

Michel Homann

Tel.: 0171 772 30 67

E-Mail: homann-karate@hotmail.de