

## Information zu den Einsteigerkursen

Für die Teilnahme genügt lockere Sportkleidung.  
Es wird barfuß trainiert. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von jeglichem Schmuck nicht gestattet.



Längere Haare bitte mit (weichen) Haarspangen/Zopfummis zusammenbinden.

In den Schulferien findet kein Training statt.

### Informationen zum Verein / zum Karate

**1. SKD Porz** (Shotokan Karate Dojo)

[www.Karate-Porz.de](http://www.Karate-Porz.de)

Vereinsgründung im Jahr 1985, einige der ehemaligen Gründungsmitglieder sind immer noch im Verein tätig.

Das Karatetraining unterteilt sich in 4 Hauptgruppen:

Kihon	(Grundschule)
Kata	(eine Art Schattenkampf)
Bunkai	(Anwendung der Kata)
Kumite	(Partnerkampf)

Trainingsaufbau:

Traditionelles Angrüßen

Übungen oder Spiele zum Aufwärmen.

Dehnphase, Karate, Cool down, Abgrüßen

Es werden Übungen zum Kräftigen der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination und Konzentration einfließen. Im Laufe der Zeit entwickelt sich ein sehr gutes Körpergefühl, da die Distanz zum Partner ständig abgeschätzt werden muss.

Reaktion, Schnelligkeit und Kraft sind wesentliche Bestandteile des Karate.

Karate beansprucht den ganzen Körper und schult den kompletten Bewegungsapparat und gilt deshalb auch als Gesundheitssport. Karate der Stilrichtung Shotokan wird ohne Kontakt betrieben.

Nach Abschluss des Schnupperkurses, besteht die Möglichkeit, in den Verein einzutreten und Gürtelprüfungen abzulegen.