

Karate Verein Langenselbold

Karate – nicht nur etwas für Junge



Langenselbold. Während eines mehrtägigen Karate-Lehrgangs in Lich konnte Claudia Dammeyer nach intensiver Vorbereitung die Prüfung zum 1. Kyu ablegen.

Der 1. Kyu ist der höchste Schülergrad und die letzte Prüfung vor den Meistergraduierungen, genannt Dan. Die 48-Jährige war im Vorfeld sehr aufgeregt, ob sie den hohen Anforderungen gewachsen sein wird. Sie betont immer wieder, dass ihr nur durch die unglaublich gute

Unterstützung im Verein dieser Erfolg gelingen konnte. Die Erleichterung ist ihr anzusehen und lachend erklärt sie: „Jetzt kann ja wohl keiner mehr sagen, dass Karate nur etwas für Kinder und junge Sportler ist!“ Gleichzeitig möchte sie gerade Erwachsene ermutigen, (wieder) mit diesem spannenden „Ganzkörpertraining“ anzufangen.

Wer jetzt neugierig auf Karate geworden ist, darf gerne zum kostenfreien Probetraining in den Karate Verein Langensel-

bold kommen. Übungszeiten sind dienstags und donnerstags für Kinder und Jugendliche ab 18.45 Uhr sowie für Erwachsene ab 20 Uhr in der Sporthalle der „Schule am Weinberg“, Rhönstraße 67, in Langenselbold.

Eine weitere Möglichkeit zum Ausprobieren ist die Teilnahme an einem Karate-Crashkurs, den der Verein ab 6. August und nochmals ab 5. November anbietet. An jeweils vier Samstagen gibt es eine Einführung in die „Theorie“ mit Geschichtlichem und Wissenswertem rund um Karate, in „Karate in Bewegung“ mit den Grundschultechniken, dem Lauf von Katas und dem Kumite als Zweikampf, in die „Selbstverteidigung“ mit Karate und eine Einheit mit Schwerpunkt Athletik und Körperkoordination. Im ersten Kursteil wird ein Sportmediziner anwesend sein, um Fragen rund um gesundheitliche Aspekte zu beantworten.

Weitere Informationen sind im Internet unter www.kvl.info verfügbar.