

Langenselbolder  
Bote, 27.7.16

Karate Verein Langenselbold

# Karate-Crashkurs und Selbstverteidigungslehrgang

Langenselbold. Wie bereits vor einem Jahr präsentiert sich der Karate Verein Langenselbold wieder bei der Hanauer Sparkasse in Langenselbold. Das im Eingangsbereich der Sparkasse gelegene Schaufenster ist mit Plakaten zum Karatesport und zu dem im Verein ebenfalls angebotenen Budo-Aerobic-Training gestaltet, ergänzt durch Utensilien, wie Schlagkissen, Karategürteln aller Kyu-Grade, Schlaghandschuhen und einem Karateanzug.

Ab 6. August besteht die Möglichkeit für Interessierte an einem Karate-Crashkurs teilzunehmen. Er findet an vier aufeinanderfolgenden Samstagen jeweils von 17.15 bis 18.15 Uhr in der Sporthalle der „Schule am Weinberg“, Rhönstraße 67, in Langenselbold statt.

Die erste Einheit führt in den geschichtlichen Hintergrund der aus Japan kommenden Sportart ein. Weiterhin gibt es einen Überblick zu unterschiedlichen Stilrichtungen und Unterschieden zu anderen Kampfsportarten. Fragen wie „was bietet Karate“ oder auch „was ist Karate nicht“ werden beantwortet und der Weg vom Anfänger zum Dan-Träger aufgezeigt. An diesem Termin wird auch ein Sportmediziner anwesend sein und Fragen zu gesundheitlichen Aspekten des Karatesports beantworten.

In der zweiten Einheit geht es in die Praxis. Es folgt eine Einführung in die Grundschultechniken, das Laufen von Katas (den simulierten Kampf mit

imaginären Gegnern) und Kumi-te (den Freikampf).

Im dritten Teil liegt der Schwerpunkt auf Selbstverteidigung. Mit praktischen Übungen wird gezeigt, wie hierbei Karatetechniken eingesetzt werden können.

Der letzte Kursteil steht dann unter dem Motto „Athletik und Bewegungskoordination in Karate“. Neben der Wiederholung von Techniken werden Gleichgewichtsübungen und komplexere Bewegungsabläufe der Hände, Arme, Füße und Beine einstudiert.

Für alle, die im August nicht teilnehmen können, wird dieser Kurs ab 5. November wiederholt.

Des Weiteren bietet der Karateverein einen Selbstverteidigungskurs an. Er wird von Züher Yetim (Inhaber der DKV Trainerlizenz „Selbstverteidigung mit Karate“) geleitet. Die Termine sind ab 7. September bis Dezember, jeweils mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr. Es werden keine Karatekenntnisse vorausgesetzt.

Beide Kurse ergänzen das Vereinsangebot zu Karate und Budo-Aerobic. Sie richten sich besonders an diejenigen, die nicht gleich einem Verein beitreten wollen. Mitmachen kann jeder Interessierte ab 16 Jahren.

Um eine Voranmeldungen per E-Mail an [info@kvl.info](mailto:info@kvl.info) wird gebeten, aber natürlich kann der Kurs auch spontan besucht werden.

Weitere Informationen sind im Internet unter [www.kvl.info](http://www.kvl.info) verfügbar.