

ANGEBOTE IN HOHENHORST



Die Karateabteilung des TSV Hohenhorst

JEDEN FREITAG GEHE ICH IN DIE KNIE...



Karatetraining der Kinder

...denn um 16.00 Uhr finden sich dann Kinder ab 6 Jahren zum Karatetraining ein und es ist immer wieder ein Vergnügen dabei zu sein. Sei es nun als Mitspielerin bei den Aufwärmspielen („back die Frau ab!“), als Helferin beim Gürtelbinden („ich hab schon wieder vergessen wie der Knoten geht...“), als Kletterbaum („wenn ich auf der Schulter bin darfst du mich nicht ticken“) oder als Erinnerungshilfe („wo war noch mal rechts?“), es gibt immer etwas zu tun. Mädchen wie Jungen sind herzlich willkommen.

Bei der ersten Schnupperstunde freuen sich die meisten darüber, noch ein wenig an die Hand genommen zu werden. Schon nach kurzer Zeit mischen sie dann mit als wären sie schon immer dabei.

Viele Kinder halten der Gruppe schon lange die Treue und es ist deutlich zu sehen, wie dankbar sie die Gelegenheit sich zu bewegen annehmen.

Nach einer spielerischen Aufwärmphase, in der sich alle ordentlich austoben dürfen und die Muskeln schön lockern, werden Einzeltechniken und Technikkombinationen geübt. „Ganz nebenbei“ schulen die Kinder dabei Gleichgewichtssinn und Konzentration, denn die saubere Ausführung der Techniken erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Sorgfalt. So lernen auch unsere Kinder von Anfang an, dass zwar Abwehr- und Angriffstechniken geübt werden, die wirkliche Kunst jedoch im Nichtangreifen besteht.

Zwei der drei Säulen des Karate (s.u.) werden

ANGEBOTE IN HOHENHORST

ohne Partner trainiert, die dritte zwar mit Partner, aber ohne Kontakt. Eine gute Schule für Augenmaß und räumliche Orientierung.

Und das schon seit über 40 Jahren! Mit Gründung des TSV Hohenhorst wurde die Karateabteilung des TSV Hohenhorst ins Leben gerufen und war damit eines der ersten Trainingszentren in Norddeutschland.

Als erster Sportverein in ganz Deutschland rief der TSV Hohenhorst eine Kinder- und Jugendkarateabteilung ins Leben. Eine Sportart also, die in diesem Stadtteil mit großer Kontinuität und vor dem Hintergrund jahrzehntelanger Erfahrung trainiert wird!

DIE DREI SÄULEN DES KARATE

Karate besteht aus drei Säulen, die jede für sich wichtig sind, aber nur zusammen ein in sich abgeschlossenes Gebilde ergeben:

1. KIHON (Grundschule)

Dabei lernt der Schüler alle Karatetechniken in deren grundlegenden Formen.

2. KATA (festgelegte Bewegungsabläufe)

Kata ist eine Folge von Abwehr- und Angriffstechniken, die einen Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner darstellt. Es gibt viele Kata. Ihre Abläufe sind genau vorgeschrieben sind und sie erfordern dadurch ein hohes Maß an Konzentration. In den Kata sind alle Techniken des Karate enthalten.

3. KUMITE (Kampf)

In diesem Teil werden die erlernten Techniken praktisch mit einem Partner geübt, wobei es die Kunst ist, so dicht wie möglich am Partner zu stoppen, ohne ihn zu treffen. Je nach Gürtelfarbe steigert sich der Schwierigkeitsgrad bis hin zum freien Kämpfen.



Karate besteht aus drei Säulen: die Grundschule, festgelegte Bewegungsabläufe und der Kampf

ERWACHSENENTRAINING

Auch Erwachsene können in den Genuss dieser „Rundumpflege“ aller Muskeln und Sinne kommen:

Trainingszeit ist immer Dienstag ab 18.45 Uhr. Einzig die Stimmbänder werden geschont, da sich in aller Ruhe mit den Techniken beschäftigt wird.