



Karate Anfängerkurs

Zeitraum:

17. September 2024 - 17. Dezember 2024

Aktionspreis

€ 70,- für Kinder // € 130,- für Jugendliche // € 160,- für Erwachsene

Kinder von 6 - 12 Jahre

Dienstag & Donnerstag 17:00 - 17:50 Uhr

Jugendliche ab 13 Jahre & Erwachsene

Dienstag & Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr

Trainingsort:

12. Johann - Hoffmann - Platz 20 (Volksschule)

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung (keine Schuhe)

Die erste Einheit kann als Gratis - Schnupper-stunde besucht werden!

Trainingsinhalte:

Kihon: Karate Grundtechniken (Fauststöße & Tritte)

Kumite: Partnerübungen bzw. Zweikampf

Kata: Detaillierte Festlegung von Bewegungsabläufen

Bunkai: (Anwendungen für die Kata)

Nahkampfausbildung:

Selbstverteidigung, Würfe & Hebeltechniken, etc.

Das Training wird so aufgebaut, dass wir zusätzlich immer, Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Balance, Koordinationsfähigkeit & Reaktionsfähigkeit mittrainieren.

Kontakt:

Werner Wrabec 0660 31 53 331 / shuri@gmx.at , www.shuri-te.at