



## *Karate Anfängerkurs*

**Zeitraum:**

11. Februar 2025 - 13. Mai 2025

**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](mailto:shuri@gmx.at) , [www.shuri-te.at](http://www.shuri-te.at)