

Karate - Anfängerkurse

Karate - ein Sport für alle

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist nicht nur spannend und dynamisch. **Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden.** Bei uns gibt es Schnupperkurse, die den **Einstieg leicht machen**: Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen.

für Kinder
und
Erwachsene

Unverbindliche Schnupperkurse :

Ab Montag, **07.01.2008**

Kinder

09 – 14 Jahre

17.30 – 18.45 Uhr

**Stadthalle beim
Viadukt**

(Gymnastikraum)

Bequeme Sportkleidung ohne
Schuhe ist ausreichend



Info :

- Ulli Moser
- Tel. 0170/2129286
ulli.moser@db.com
- www.jc-bietigheim.de

Judo-Club Bietigheim e.V.

Abt. Karate

**S
H
O
T
O
K
A
N**

Karate

Karate-Do - Der Weg des Karate



Der wahre Wert des Karate

Karate darf nicht mit Gewalt gleichgesetzt werden. Wer Karate ernsthaft betreibt oder betreiben will, der weiß, dass Karate nichts mit Gewalt zu tun hat.

Im Gegenteil: Wer Karate betreibt wird sogar ruhiger und ausgeglichener.

**„Oberstes Gebot ist nicht der Sieg oder die Niederlage,
sondern die Vervollkommnung des eigenen Charakters.“**

G. Funakoshi, Begründer des heutigen Karates

Karate schult die Koordination und Konzentration, es fördert die Schnelligkeit und stärkt die Muskeln.

Durch die Vielfalt des Karate ist die heutige Form zu einer echten sportlichen Alternative geworden, die überhaupt nichts mit Gewaltverherrlichung zu tun hat.

Die Vielfalt des Karate:

Das Kihon: Die sogenannte Grundschule, bei der die einzelnen Techniken erlernt und geübt werden.

Die Kata: Eine stilistische Anordnung von Grundtechniken, ein Kampf gegen imaginäre Gegner.

Das Kumite: Der sportliche, auf Punkte bedachte Kampf.

Wir bieten getrennte Kinder-/Jugendliche und Erwachsenen – **Schnupperkurse** an. Die ersten drei Abende sind völlig **unverbindlich**.

Bequeme Sportkleidung mit T-Shirt reicht völlig aus. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Rückseite oder rufen Sie mich einfach kurz an.

Falls Sie Interesse gefunden haben, kommen Sie doch einfach am **7.1.2008 (Kinder)** bzw. **8.1.2008 (Jugend/Erwachsene)** vorbei und trainieren gleich mit.

Auch sind Ihre Familie/Bekanntnen und Freunde recht herzlich eingeladen.

....im Verein ist Sport am schönsten!!