

Einsteiger-Kurs Karate

Shotokan Karate ist eine traditionelle Kampfkunst aus Japan, die ursprünglich zur Selbst- und Personenverteidigung konzipiert wurde. Karate hält deinen Geist wach, deinen Körper fit, stärkt dein Selbstvertrauen und kann dich ein Leben lang begleiten. Unsere Trainings enthalten Elemente der traditionellen asiatischen Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitness.

Kursveranstalter

Kenseikan Karateschule Konolfingen
www.kenseikankarateschulen.ch

Kursdaten

8 Trainings ab Donnerstag, 28. April 2022

Jugendliche & Erwachsene ab 14 Jahren

- Donnerstag 18:45 - 20:00

Kinder ab 5 bis 13 Jahren – Einstig jederzeit möglich!

- Dienstag 17:30 – 18:30
- Donnerstag 17:30 – 18:30



Kosten

für alle 8 Trainings:

Jugendliche 14 bis 18 Jahre	80.--
Erwachsene ab 18 Jahre	120.--

Kursort

Spiegelsaal/Mehrzweckraum Stockhorn-Schulhaus, Stockhornstrasse 8,
3510 Konolfingen

Kursinhalt

Einführung in die drei Grundelemente des Karate

1. Kihon: Basis Arm- und Beintechniken für Angriff und Verteidigung, die Grundschule des Karate
2. Kata: Ein festgelegter Ablauf von Karatetechniken, zum Erlernen, Festigen und Anwenden von Selbstverteidigungstechniken
3. Kumite: Der Zweikampf mit Partner, von der festgelegten Form bis zum Freikampf

Die Plätze sind begrenzt, daher bitten wir um eine Anmeldung bis am 22. April 2022 per E-Mail an thomas.herfig@skas.ch mit Namen, Vorname und Alter

Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

