

Termine Lehrgänge

- 19.01. Kumite
- 09.02. Kata
- 16.03. Kumite
- 06.04. Kata
- 11.05. Kumite
- 15.06. Kata
- 07.09. Kumite
- 09.11. Kata
- 07.12. Kumite

Investition: 15,-€ je Lehrgang—
BC Karten Inhaber kostenfrei

Termine Ferien

- 23.-26.04. Osterferien
Anmeldeschluss 31.3
- 15.-18.07. Sommerferien
Anmeldeschluss 01.07
- 14.-17.10. Herbstferien
Anmeldeschluss 30.09

Investition: Je Trainingscamp 99,-€
(inkl. Getränke, Obst und Mittagessen)

Kontakt & Info

Sven Buick
Am Hagen 59
48165 Münster

Mobil: 0176 604 864 62

sbuick@budozentrum-muenster.de
www.budozentrum-muenster.de

Anmeldungen über unsere App oder
über die Internetseite.

Trainingsort

Dojo Heidehof
Dyckburgstr. 329
48157 Münster



Budozentrum Münster



Lehrgänge und Ferientrainingscamps 2019

Karate DO

Karate ist eine japanische Kampfkunst und ein faszinierender, moderner Kampfsport. Karate ist dynamisch und diszipliniert, kontrolliert und voller Energie. **Karate ist viel mehr als nur ein Sport ... Karate ist lebensbegleitend!**

Wie kaum eine andere Sportart tut Karate dem ganzen Menschen gut: nicht nur **Fitness** und **Gesundheit**, sondern auch **Selbstbehauptung**, Etikette, Tradition und Werte wie Respekt, Fairness und **gegenseitige Achtung** sind wichtige Inhalte des Trainings.

Die **Förderung geistiger Fähigkeiten** und des **Selbstvertrauens** gehören dazu.

Lehrgänge

Regelmäßig finden bei uns samstags Lehrgänge statt. Abwechselnd hast du die Möglichkeit dich in Kata und Kumiteformen weiterzuentwickeln. Bei den Lehrgängen geht es nicht nur darum, sich auch ideal auf Prüfungen vorzubereiten, sondern auch wichtige theoretische Grundlagen zu erlangen, die es dir ermöglichen Karate Do im vollen Umfang zu erlernen.

Du erfährst Hintergründe zu Kata, zu verschiedenen Techniken, zu den Kumiteformen und erlernst die Abläufe sowie Bunkai der Kata.

Ferientrainingscamps

In den Ferien kannst du in einer Woche Intensivtraining deine Karatefähigkeiten verfeinern.

Neben der sportmotorischen Grundausbildung (Koordination, Ausdauer, Flexibilität...) wirst du auch unsere wertorientierte Ausbildung (Respekt, Höflichkeit, Fairness...) genauestens kennenlernen.

In einem festgelegten Trainingsplan wirst du entscheiden können, welche Kata, welche Kumiteform du erlernen möchtest.

Spezielle Übungseinheiten für Kobudo!!

Kata

Kata ist eine genau festgelegte Form. Früher wurden darin geheime Verschlüsselungen von Verteidigungstechniken und-taktiken versteckt.

Heute zeichnen sich Kata zusätzlich durch Dynamik, Schnelligkeit und Rhythmus aus. So kann auch ein hervorragendes Gruppengefühl entwickelt werden.

Kumite

Dies sind im Allgemeinen Partnerübungen und Anwendungen der Techniken aus der Kata.

In der Form des „freien Kämpfens“ ist eine im höchsten Maße erforderliche Körperbeherrschung absolut notwendig.

In der ursprünglichen Bedeutung kann Kumite auch mit „Technik der Begegnung“ übersetzt werden. Man tritt sich also respektvoll gegenüber, um gemeinsam Techniken des Karate zu üben und zu vervollkommen.