

Infobogen: Karate

Karate	
Was passiert in der AG?	<p>Der Ablauf der Karate-AG verläuft nach einem ganz bestimmten Schema:</p> <p>Teil 1 (ca. 30 Minuten)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung2. Entspannungs- und Atmungsübungen3. Bewegung im Raum4. Dehnübungen, Gymnastik und leichte Kraftübungen <p>Teil 2 (ca. 60 Minuten)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kihon (Karate-Grundtechniken)/Kumite (freier Kampf)/Kata (Scheinkampf)2. Gespräch in kleinen Einheiten zwischendurch3. Verabschiedung <p>Karate ...</p> <ul style="list-style-type: none">• ist eine sehr gute Selbstverteidigungssportart, die auch die Selbstbeherrschung lehrt.• erhöht das Selbstvertrauen.• beinhaltet mentale Übungen und Atmungstechniken.• verbessert die Konzentration durch kognitives Training.• verbessert die Beweglichkeit, Balance, Ausdauer und die Muskulatur.• ist nahezu für jedes Alter geeignet.
Kontaktadresse für weitere Fragen:	<p>Wilhelm Krüger wk@k-bm13.de (weitere Informationen auf der Homepage: www.gymnasium-himmelsthuer.de)</p>