

Vielseitiges Training

Karateabteilung der SGM bietet Einsteigerkurse an

Moosburg. (red) Die Einsteigerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene der Karateabteilung der SG Moosburg sind erfolgreich gestartet. Seit Anfang Oktober können alle Interessierten diesen vielfältigen Sport ausprobieren. Jeder, der Freude an Bewegung hat, ist willkommen. Für alle Altersstufen von den Bambini bis zu den Erwachsenen gibt es ein entsprechendes Angebot.

Die Bambinikurse sind bereits ausgebucht, für Kinder und Jugendliche gibt es noch die Schnuppermöglichkeiten freitags in der Albinhalle um 17 Uhr. Erwachsene können mittwochs um 19 Uhr in der SGM-Halle an Probetrainings teilnehmen.

Karate umfasst eine große Bandbreite an Wissen und Trainingsmöglichkeiten. Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit gehören selbstverständlich zum Programm. Teil des Trainings von Karate sind das Einüben von Bewegungsabläufen für Kihon (Grundschule) und Kata (Formenlauf) sowie die Anwendung der erlernten Techniken in der Selbstverteidigung. Für das Ausführen der Bewegungen benötigt man neben Kraft und Schnelligkeit vor allem auch Aufmerksamkeit und Perfektion in den einzelnen Techniken. Daher sind Fitness-, Ausdauer- und Kraftübungen wichtiger Bestandteil jeder Trainingseinheit. Neben sportlicher Fitness wird zudem auch die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gestärkt. Durch Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert der Karateka die Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung (Zanshin).

Einen weiteren gesundheitlichen Aspekt bietet das Wissen um Vitalpunkte, gelenkschonende Ausführung von Bewegungen sowie die



Erwachsenentraining bei den Karateka der SGM mit Trainer Christian Stengl und Sandra Schiebold.

Foto: SGM Karateabteilung

richtige Atmung, weswegen Karate auch unterstützend für Rehabilitation eingesetzt werden kann. „2003 wurde Karate deshalb von der Weltgesundheitsorganisation zum gesundheitsfördernden Sport erklärt“, informiert die Karateabteilung. Zudem spielt im Karate die Wertevermittlung und das soziale Miteinander eine wichtige Rolle. „Karate beginnt und endet mit Respekt“ ist der wichtigste Grundsatz. So verbeugen sich die Sportler zur Begrüßung und Verabschiedung vor ihren Trainern und bei Partner-

übungen auch voreinander, um die gegenseitige Wertschätzung und Achtung zu zeigen. In den Dojos (den Karatevereinen und Trainingshallen) wird auf die Einhaltung von klaren Regeln im Umgang miteinander geachtet.

Willkommen sind alle Sportinteressierten, auch am vielfältigen Vereinsleben teilzunehmen. Informationen zum Training im Rahmen der 3G-Regeln und zu den Veranstaltungsangeboten sind auf der Homepage www.karate-moosburg.de zu finden.