Kontakt und Infos

Viktor Luft
Tel. 0176 9692 1224
viluft@gmx.de

D O N N E R S T A G S (Halle 1, SV Laim)

16:00 – 17:00 Uhr: Karate Eltern-Kind / nur Kinder-Karate, Einsteiger bis einschl. Gelbgurt

17:00 – 18:00 Uhr: gemischte Gruppe für Erwachsene/Eltern und Kinder/Jugendliche ab Orangegurt.

Bei Kinder unter 6 Jahren muss eine Erziehungsberechtigte Person mittrainieren.

M O N T A G S (Von-der-Pfordten Schule)

18:30 – 19:30 Uhr: bis Gürngurt oder bis 12 Jahre

19:30 – 20:30 Uhr: ab Blaugurt oder ab 12 Jahre

20:30 – 21:00 Uhr: Freies Programm ab Blaugurt oder ab 12 Jahre (unter Trainer Aufsicht)

F R E I T A G S (Halle 1, SV Laim)

16:30 – 18:00 Uhr: ab 12 Jahre (Trainer wechseln sich ab)

Alle aktuelle Infos zu Trainingszeiten und Schnuppertraining unter https://svlaim.de/abteilungen/karate/karate-aktuelles/
Schnuppertraining nach Absprache mit Viktor > viluft@gmx.de

Der Sportverein in Ihrer Nähe

SV München - Laim e.V.
Riegerhofstraße 20
80686 München

Tel.: 089 580 48 29
E-Mail: info@svlaim.de
www.svlaim.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi: 17:00 – 19:00 Uhr

SV MÜNCHEN LAIM e.V.

Karate

Stand August 2023

www.svlaim.de

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport

Beitragsübersicht

Hauptverein

Aktuelle Beiträge finden Sie auf unserer Homepage

https://svlaim.de/infos/beitraege/

Die Beiträge werden halbjährlich (zum 1.2. und 1.8.) durch eine Einzugs-ermächtigung erhoben. Das erste Halbjahr wird dabei anteilig berechnet.

Als Mitglied haben Sie die Möglichkeit, zusätzlich alle Sport-programme unseres Vereins ohne Zusatzkosten zu nutzen.
(Ausnahme: Tennis & Fußball

Fitness- und Kraftraum

Nach einer professionellen Einweisung stehen Ihnen ebenfalls ein Fitnessraum mit Ausdauer- und Kraftgeräten zur Verfügung.

Shotokan Karate

Karate – nein, eigentlich heißt es Karate-Do, bedeutet Weg der leeren Hand; also ohne Waffen, aber auch ohne Aggression. Denn nicht der Sieg im Kampf ist das Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gelassenheit, Respekt, Körperbeherrschung und auch Selbstdisziplin sind Elemente, die trainiert werden. Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen.

SHOTOKAN KARATE beim SV LAIM

Karate Training für Groß und Klein von 4-99 Jahren. Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. So besteht die Möglichkeit, dass Eltern gemeinsam mit Ihren Kinder trainieren. Unser Training knüpft an drei Säulen des traditionellen Karate an.

Die Kleinsten lernen sich und ihre Bewegungs-möglichkeiten besser kennen und werden spielerisch an die Grundzüge des Karate(-trainings) herangeführt.

SV MÜNCHEN LAIM e.V. KARATE

空手道

3 Säulen des Karate

1) Grundschule> Technikschulung

2) Kata> hier werden aus der Grundschule erlernte Techniken zu einem vordefinierten Ablauf zusammengesetzt und gegen imaginäre Gegner ausgeübt. Diese Kombinationen werden auch in Bunkai (Anwendung mit Partner) trainiert.

3) Kumite> Partnertraining. Alles Erlernte aus Grundschule und Kata mündet im Kumite. Bis zu einem freien Kampf werden zunächst Einzeltechniken, Kombinationen und Abwehrtechniken in einem Zweikampf ohne Kontakt trainiert.
Alle Techniken werden so präzise eintrainiert, dass ein Shotokan Karateka seine Angriffe kurz vor seinem Gegner abstoppt. So erreicht man ein hohes Maß an Körperbeherrschung.

Spaß am Sport, gegenseitiger Respekt und Fairness stehen bei jedem Unterricht im Vordergrund!