



TV Rheinau 1893 e.V.

Rheinauer Ring 81-83 68219 Mannheim Tel.: 0621 / 89 57 93

1. Karate - SV Kurs für Erwachsene beim TV Rheinau

Auf Grund einiger Nachfragen reifte im Frühjahr 2013 der Entschluss, für Erwachsene einen Karate- Kurs auch mit Selbstverteidigungsinhalten anzubieten. Nachdem sich mehr als 5 Teilnehmer gemeldet hatten, wurden 7 Trainingseinheiten immer dienstags zwischen 17:15 und 18:30 Uhr durchgeführt.

Das Training beinhaltete sportliche aber auch gesundheitliche Aspekte. In jeder Trainingseinheit wurde die Verknüpfung zwischen dem Üben in der Stunde und den Bewegungen im Alltag hergestellt. Die Teilnehmer waren oft sehr überrascht, wie einfach es möglich ist, bessere Bewegungsformen einzuüben und durch ergonomischere Bewegungen im Alltag einiges für die Gesundheit tun zu können.

Weiterhin kam klar heraus, dass allein schon die Körperhaltung sowie das Gangbild Einfluss auf die Möglichkeit nimmt, Opfer einer Straftat zu werden. Muskeln, Gleichgewichtssinn, Körperspannung, Koordination und vieles mehr wurden im Training angesprochen und geübt.



Natürlich kamen auch Übungen zu passiver und aktiver Abwehr von Angriffen nicht zu kurz. Der Tenor bei diesen Übungen lag immer auch darauf, Gefahren zu erkennen, um dadurch geschickt schwierige Situationen zu vermeiden.

Meistens waren die Teilnehmer so gefesselt, dass keiner merkte, wie aus den angepeilten 70 Minuten in der Regel 2 oder auch 2 ½ Stunden wurden. Alle waren mit Begeisterung dabei und stellten in der letzten Stunde fest, viel dazu gelernt zu haben.

Der Wunsch weiter zu machen wurde vorgetragen, und so könnte nach den Sommerferien ein neuer Kurs oder sogar eine regelmäßige Trainingsgruppe entstehen.

Vielen Dank von hieraus nochmals an die Teilnehmer für ihre dauernde Aufmerksamkeit und das mit großem Einsatz geleistete Trainingspensum.

Jürgen Flamm
Übungsleiter
1. DAN Shotokan Karate

Wenn auch Sie Interesse haben, an einem Karate- Kurs teilzunehmen, dann melden Sie Sich bitte direkt bei unserem Übungsleiter Jürgen Flamm, Tel.: 0621 – 89 79 28.

Trainingsziele und Inhalte des Shotokan Karate sind auf der DKV (Deutscher Karate Verband) Internetseite unter dem Link - Prüfungsprogramm - und dort das Vorwort zu Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe, DAN Grade schön und verständlich zu lesen.

Juli 2013 / P.K.