

Liebe Leser!

Unser Verein, der 1. Viernheimer Karate Dojo möchte Sie dieses Jahr vermehrt über die Vereinsaktivitäten informieren. Dies beinhaltet neben den Teilnahmen und Erfolgsmeldungen an Wettkämpfen vor allen Dingen auch Informationen über die Entwicklung unserer Vereinsmitglieder und der laufenden Kurs- und Trainingsangebote.

Für uns ist Karate nicht nur Wettkampfsport sondern beinhaltet noch andere Werte die wir Ihnen näher bringen und verständlich machen wollen.. Vielleicht fühlen Sie sich davon angesprochen und entdecken neue Bereicherungen für ihr Leben.

Neue Kurse im 1. Viernheimer Karate Dojo

Neben den bekannten und bewährten Kursen für Kinder und Erwachsene im Shotokan Karate bieten wir ihnen ab Februar ein gesundheitlich orientiertes Kursangebot an. Eine Grund hierzu findet sich in der beruflichen Qualifikation unserer Trainingsleiter (Heilpraktiker, Ergotherapeut), die ihr Fachwissen verstärkt auch den Vereinsmitgliedern zu Gute kommen lassen wollen.

Medizinisch- wissenschaftliche Erkenntnisse in der Prävention und Rehabilitation weisen schon länger auf die komplexe positive Wirkung der traditionellen asiatischen Kämpfkünste in diesen Bereichen hin. Da jedoch nicht jeder die gleichen Voraussetzungen dafür mitbringt, erfordert der Einstieg ein modifiziertes, individuell abgestimmtes Kursprogramm. Im Folgenden präsentieren wir Ihnen diese Konzepte die Ihnen einen Einblick in die mannigfaltigen Möglichkeiten des Karate- Do (der Weg) bieten.

Warum gibt es heutzutage so viele Entwicklungsauffälligkeiten bei Kindern?

Bis vor 100 Jahren waren die robuste körperliche Gesundheit und die flexible Anpassung an widrige Umstände die Grundvoraussetzung für den Menschen um sich im Leben zu behaupten und mit Hilfe seiner Intelligenz die Umwelt erträglicher zu gestalten, messbar anhand seiner Sinnesempfindung. Durch die Industrialisierung und Technisierung in den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Rahmenbedingungen für unser Leben (und Entwicklung) gravierend verändert.

Die neurologischen Strukturen, die ein erfolgreiches Wachsen und Reifen körperlicher und geistiger Fähigkeiten ermöglichen, sind über die sinnliche Wechselwirkung (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen..) mit unserer Umwelt entstanden.

In unserer heutigen Umwelt werden diese körperlich- sinnlichen Fähigkeiten immer weniger gefordert, durch einseitige Reizüberflutung (visuell, akustisch) bleibt dem Gehirn keine Zeit für einen differenzierten „Input“. Dementsprechend einseitig und unflexibel gestaltet sich der „Output“ (Beobachtbares Verhalten, Bewegung, Sprache...).

Durch die Entwicklung neuer bildgebender Verfahren haben sich viele neue Erkenntnisse in der Neurobiologie über Lernverhalten, Hirnstrukturen und deren Verknüpfungen bei Lernprozessen gewinnen lassen, die viele der obigen Hypothesen bestätigen.

„Kam-Katze-Karate“



Ein Schnupperkurs für Kinder ab 3 Jahren wie aus kleinen Katzen große Tiger werden

1. Viernheimer Karate Dojo
Industriestr.
6806 Viernheim

Kinder brauchen Bewegung zur gesunden und selbstbewußten Entwicklung. In kindgerechter Form lernen die Kinder erste einfache Bewegungsabläufe kennen und werden spielerisch und behutsam an das Karate herangeführt. Mit speziellen Übungsformen werden u.a. Körperkoordination, Gleichgewicht und Feinmotorik, aber auch charakterliche Eigenschaften wie Selbstsicherheit, geschult. Die Basis stellen kindgerechte Spiele, Geschicklichkeit fördernde aber auch kräftigende Übungen dar. Auf dieser Grundlage werden die ersten Karate-Techniken aufgebaut.

Die Kinder lernen Achtung und Respekt im Umgang miteinander und können in sicherer Umgebung ihren Bewegungsdrang ausleben. Für die Jüngsten ist gerade das Beste gut genug- deshalb steht Ihnen ein erfahrener und ausgebildeter Trainer zur Verfügung, der über Jahre Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Kindern sammeln konnte. Nach dem Schnupperkurs beginnt eine Trainingsgruppe für Kinder ab 3 Jahren, die Interesse haben weiter Karate zu trainieren. Ihr Kind hat dann die Möglichkeit regelmäßig am Training teilzunehmen und Mitglied im Verein zu werden.

Karate als Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung für Kindergartenkinder

Immer häufiger und früher begegnet man Kindern, die aus unterschiedlichsten Gründen (Koordinationsstörungen, mangelnde Konzentration, Sozialverhalten...) Auffälligkeiten zeigen und zum Teil deshalb auch therapeutisch/ sonderpädagogisch betreut wurden. Mit dem Beginn der Schulpflicht werden vielerlei Anforderungen gestellt die auf den Basisfähigkeiten - z. B. Haltungskontrolle, ausgereifte Hand- Auge-Koordination um Schreiben/ Lesen/ Rechnen zu erlernen ,grob- und feinmotorische Fertigkeiten, kognitive Grundfähigkeiten wie Konzentration, Ausdauer, Aufmerksamkeit, sowie soziale Fähigkeiten -

aufbauen. Diese zumeist im Vorschulbereich erworbenen Fähigkeiten werden nicht von allen Kindern gleichermaßen ausgebildet. Mit einem kontinuierlichen Förderangebot, das sich an den individuellen Entwicklungsbedürfnissen orientiert, lassen sich Lücken vermeiden und gegebenenfalls beheben.

Karate als Wegweiser zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung

Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Karatekämpfer trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigern sie ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen die eigene Körperwahrnehmung. In spielerischer Form werden mit den Kindern verschiedene, Koordination steigernde Übungen gemacht, mit dem Ziel, die Spannkraft im Körper zu steigern. Hemmungen werden abgebaut und Verunsicherungen aufgelöst. Die Karatetechniken werden bis ins letzte Detail geübt und ständig wiederholt. Dabei ist volle Konzentration und Selbstdisziplin gefragt. Bei allen Übungen wird außerdem auf Höflichkeit und Achtung unter den Teilnehmern Wert gelegt und im Training stets gefordert

Das 1. Viernheimer Karate Dojo bietet ab dem 16.02.2011 einen Schnupperkurs für Kinder ab 3 Jahren a 6 Einheiten an, die jeweils Mittwoch von 14:00 - 15:00 stattfinden.

Termine: 9.02.2011 16.02.2011 23.02.2011 02.03.2011 09.03.2011
16.03.2011 23.03.2011

Kosten: 50.- Euro pro Teilnehmer

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie sich bei Interesse bis zum 12.02.2011 bei unserem Verein oder Kursleiter (siehe unten) anzumelden.

„Budomotion-Wirbelsäulengymnastik für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene die entweder den Einstieg in die sportliche Betätigung suchen oder nach langer Pause wieder aktiv werden möchten.

Der Kurs Budomotion- Sport pro Gesundheit ist durch das Qualitätssiegel der Krankenkassen zertifiziert und gewährleistet damit die Sicherstellung der fachlichen Qualifikation. Die Kassen können diesen Kurs bezuschussen, wenn Sie einen entsprechenden Antrag an ihre Kasse einreichen.

Inhalte:

Erste allgemeine gesundheitsrelevante Inhalte werden teilnehmer- und altersbezogen dosiert gesteigert. Dabei werden Sie im Laufe des Kurses zunehmend aktiv und selbstständig in das Stundengeschehen einbezogen. Die psychischen Effekte (Wohlbefinden, Zufriedenheit, Spaß und Motivationssteigerung) und die gruppenspezifische Wirkung von Sport und Bewegung sind wichtige Kriterien des Konzepts.

Begleitend zu den Trainingsanteilen bekommen Sie Tips, Anregungen und Informationen zum Thema Gesundheit, die Ihnen helfen mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

In die funktionellen Bewegungsübungen sind Karatespezifische Bewegungsabläufe integriert, die Ihnen nach Kursende die Möglichkeit bietet in einer Integrationsgruppe an einem weiterführenden Trainingsangebot in unserem Verein teilzunehmen.

Um der heutzutage oft unterschiedlichen Tagesstruktur der Interessenten entgegen zu kommen, bieten wir 2 Kurse zu verschiedenen Zeiten an.

Termine: Kurs 1: Kursbeginn Dienstag den 15.02 2011 von 19:00-20:00 Uhr

Kurs 2: Kursbeginn Mittwoch den 16.02 2011 von 15:00-16:00 Uhr

Der Kurs umfaßt 12 Trainingseinheiten mit einer einleitenden und abschließenden Befundung.

Da die Teilnehmerzahl auf 7- 15 Personen begrenzt ist, bitten wir Sie sich bei Interesse bis zum 12.02.2011 bei unserem Verein oder Kursleiter (siehe unten) anzumelden.

Unkosten: 80.- Euro pro Teilnehmer

Kontakt: Falls Sie noch weitere Fragen zu den Kursen haben, können Sie den Kursleiter, Herrn K. Machnacki, unter 0172 63 666 06 oder per e-mail unter kordian-machnacki@hotmail.de kontaktieren.