

# Budo Kursplan

ab 09. Januar 2023

Unterstufe = weiß - orange / Mittelstufe = grün - blau / Oberstufe = blau - schwarz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Ab 4 Jahre 16:00 - 16:55 Uhr <b>Kensho-Minis</b> 4 - 6 Jahre (Mattenhalle)					Jugend+Erwachsene 10:00 - 11:00 Uhr <b>Karate</b> freies Training
	Ab 6 Jahre 16:00 - 16:55 Uhr <b>Motori-Kidz</b> 6-11 Jahre (Parkethalle)		NEU für Kinder 16:00 - 16:55 Uhr <b>VASUKI</b> ab 6 Jahren (Parkethalle)			
Kinder 17:00 - 17:55 Uhr <b>Karate</b> Mittelstufe (Mattenhalle)	Kinder 17:00 - 17:55 Uhr <b>Karate</b> Unterstufe (Mattenhalle)	Kinder 17:00 - 17:55 Uhr <b>Karate</b> Unterstufe (Parkethalle)	Kinder 17:00 - 17:55 Uhr <b>Karate</b> Unterstufe (Mattenhalle)			
Jugend+Erwachsene 18:00 - 18:55 Uhr <b>Karate</b> Mittel + Oberstufe (Mattenhalle)	Kinder 18:00 - 18:55 Uhr <b>Karate</b> Mittelstufe (Mattenhalle)	Jugendliche 18:00 - 18:55 Uhr <b>Karate</b> Mittel + Oberstufe (Parkethalle)				
Jugend+Erwachsene 19:00 - 20:15 Uhr <b>Selbstverteidigung</b> Mittel + Oberstufe (Mattenhalle)	Erwachsene 19:00 - 19:55 Uhr <b>Karate</b> Mittelstufe (Mattenhalle)	Jugend+Erwachsene 19:00 - 20:15 Uhr <b>Karate</b> <b>Kata Training</b> Oberstufe (Mattenhalle)	Erwachsene 19:00 - 19:55 Uhr <b>Karate</b> Mittelstufe (Mattenhalle)	Jugend+Erwachsene 19:00 - 20:30 Uhr <b>Karate</b> <b>Kihon + Grund-</b> <b>formen Kumite</b> alle Stufen (Parkethalle)		
		Erwachsene 16+ 20:15 - 21:45 Uhr <b>Aikido</b> für alle (Mattenhalle)		Erwachsene 16+ 20:00 - 21:30 Uhr <b>Aikido</b> für alle (Mattenhalle)		

## Öffnungszeiten:

Montag - Freitag  
Samstag + Sonntag  
Feiertage

08:45 Uhr - 23:00 Uhr  
09:45 Uhr - 18:00 Uhr  
siehe Aushang



# Budo & Kinderkurse

Unser Budoangebot umfasst **Shotokan-Karate** für verschiedene Altersgruppen und **Aikido**. Je nach Vorerfahrung, Interesse und Zielsetzung helfen die Beschreibungen, den richtigen Kurs auszuwählen! Darüber hinaus bieten wir **Kinderkurse** an, die ergänzend oder alternativ zum **Karate** von Kindern zwischen 4 und 11 Jahren besucht werden können.

## Karate für Erwachsene

Unsere **Karatestunden für Erwachsene** sollen nicht nur **Spaß** machen, **Fitness** sowie **Gesundheit** verbessern, sondern auch auf den **Meistergrad** (Schwarzgurt) vorbereiten, sowie Technik und Karate-Verständnis perfektionieren.

Mit den Inhalten unserer Stunden schulen wir Eure Fähigkeiten in allen Bereichen, die zum Karate gehören: **Kihon** (Grundschule), **Kata** (Kampf gegen imaginäre Gegner) und **Kumite** (Zweikampf), sowie **Karate-SV** (Selbstverteidigung basierend auf Karate Techniken).

Hier gibt es unsere **Stundenschwerpunkte** mit der jeweiligen Zuordnung zur konkreten Trainingseinheit:

- **Montag** 18:00 Uhr: **Grundlagentraining & Kata** für die Mittel- & Oberstufe bei **Olivia**
- **Montag** 19:00 Uhr: Karate **Selbstverteidigung** für die Mittel- & Oberstufe bei **Heinz**
- **Dienstag** 19:00 Uhr: **Basistraining** für die Unter- & Mittelstufe bei **Daniel**
- **Mittwoch** 19:00 Uhr: **Kata-Training** für die Mittel- & Oberstufe bei **Dirk**
- **Donnerstag** 19:00 Uhr: Trainingseinheit für „Späteinsteiger“ bei **Detlev**, Mittelstufe
- **Freitag** 19:00 Uhr: **Kihon-Training & Grundkumite-Formen** für alle bei **Dirk**

## Aikido für Erwachsene

Aikido ist eine **defensive japanische Kampfkunst**, die Anfang des 20. Jh. geschaffen wurde. Typisch sind **kreisrunde** und **spiralförmigen Techniken**, mit denen die **Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht** und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.

Im Aikido wurde die **Hohe Schule des Fallens** perfektioniert. Die Schaffung eines **geschmeidigen und beweglichen Körpers** hat günstige Auswirkungen auf die Gesundheit. Ebenso besteht die Möglichkeit, überaus wirksame Methoden der **Selbstverteidigung** zu erlernen, die nicht auf roher Kraft und brutalem Zuschlagen beruhen. Auch wirken sich die ruhigen und harmonischen Bewegungen des Aikido vorteilhaft auf die emotionale und geistige Verfassung der Übenden aus.

Das Aikido-Training kann ab 16 Jahren besucht werden. Ein Schnupper-Training ist bei Interesse möglich (Ankündigung bzw. Absprache gewünscht).

## Karate für Kinder & Jugendliche ab 6 Jahren

**Karatestunden für Kinder und Jugendliche** zwischen 6 und 17 Jahren (Kinder und Jugendliche getrennt), Jungen und Mädchen, sind Teil unseres Budoangebotes. Das **Schnuppern** in die jeweiligen Stunden ist jederzeit nach Absprache möglich. Wir beraten gerne, welche Trainingszeit sich individuell am besten dafür eignet. Das vereinbarte Schnuppern ist **kostenfrei und unverbindlich!**

**Karate zu lernen, bietet für die Kleinen und Großen zahlreiche Vorteile, denn es schult:**

- Motorische Fähigkeiten
- Kraft & Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration & Disziplin
- Koordination, Beweglichkeit & Balance
- Zielstrebigkeit, Teamfähigkeit & Hilfsbereitschaft
- Selbstbewusstsein & Körperwahrnehmung
- Erfolgserlebnisse sorgen für Ausgeglichenheit
- Übertragung der Effekte auf Schule und Freizeit
- Und: Karate zu lernen ist natürlich einfach **cool** :-)

## Weitere Kurse für Kinder von 4-11 Jahren

### Dienstag 16:00 Uhr: Kensho-Minis mit Johanna & Pia

Bewegungsmöglichkeiten im Alltag sind für die kindliche Entwicklung unerlässlich. Mit unserem neuen Kurs für Vorschulkinder *ab 4 Jahren* wird die Freude an Bewegung vermittelt und die körperliche sowie kognitive Entwicklung auf spielerische Weise unterstützt. Dabei geht es vor allem um

- die Entwicklung eines guten Körpergefühls,
- Selbstwahrnehmung & Fremdwahrnehmung,
- die Entwicklung sozialer Kompetenzen,
- die Schulung von Sinneswahrnehmung & Achtsamkeit.

Ein Schnupperbesuch des Kurses ist bei Interesse jederzeit möglich.

### Dienstag 16:00 Uhr: Motori-Kidz mit Lovis & Rabea

Kinder sitzen viel in der Schule und haben oft wenig Gelegenheit, sich **spielerisch** körperlich zu bewegen, ihre Körperwahrnehmung, **Beweglichkeit**, **Kraft**, **Gleichgewicht** und den **Spaß** an körperlichen Herausforderungen zu entwickeln. Hier setzt dieser Kurs an und bietet Kindern von *6-11 Jahren* spielerisch die Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Ein Schnupperbesuch des Kurses ist bei Interesse jederzeit möglich!

### Donnerstag 16:00 Uhr: VASUKI mit Dirk

In der indischen Mythologie steht Vasuki für die Schlange und ihre exzellenten Wahrnehmungsfähigkeiten. Wir möchten Kindern *ab 6 Jahren* mit VASUKI die Gelegenheit geben, sich selbst und ihr Potenzial spielerisch zu entdecken, den Umgang mit der eigenen Stimmung, Atmung und anderen spannenden Fähigkeiten kennenzulernen. Ein Schnupperbesuch des Kurses ist bei Interesse in Absprache jederzeit möglich!