



KARATE - Kurse für Kinder (7-13 Jahre) - Die Tiger von Wien

Allgemeine Informationen

Durch das Karatetraining wird Ihr Kind sowohl körperlich als auch geistig gefordert und gefördert:

- körperlich z.B. durch die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und der richtigen Körperhaltung
- geistig z.B. durch Übungen für Konzentration, Geduld und Achtung vor dem Partner

In unseren Kinderkursen legen wir Wert darauf, dass die Kinder:

- Spaß an der Bewegung haben
- lernen sich bewusst zu bewegen
- Liebe zum Sport zu entdecken
- erfahren wie wichtig Disziplin ist um u.a. Verletzungen vorzubeugen
- lernen in einer Gemeinschaft gut auszukommen und andere Kinder zu respektieren bzw. auf Andere Rücksicht zu nehmen

Prüfungen

Für die Kinder besteht die Möglichkeit, ihre erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten im Rahmen einer auf das Alter abgestimmten Prüfung (Gürtelprüfung) bestätigt zu bekommen



Kursinhalt

Schwerpunkte für die **Mini Tiger** (7-10 J):

- Allgemeine körperliche Ertüchtigung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Spielerisches Erlernen von Karatetechniken

Schwerpunkte für die **Maxi Tiger** (11-13 J):

- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Steigerung der Kraft, Schnelligkeit und Kondition
- Die einzelnen Karatetechniken werden anwendungsgerechter geübt, um den Übergang in die Gruppe für Erwachsene zu ermöglichen

Trainingszeiten

Mini Tiger (7-10 Jahre, alle Grade)

Mittwoch, Freitag 16:45 – 17:45 Uhr

Maxi Tiger (11-13 Jahre, alle Grade)

Mittwoch, Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

Trainingsbeiträge

1 Semester (5 Monate): EUR 150,--

½ Semester (2,5 Monate): EUR 85,--

Kursleitung

Dr. Christian Osterbauer (3. Dan, JKA – Japan Karate Association)

Telefon: 01 / 586-33-47 (Mi, Fr 17:00-19:00 Uhr)

E-Mail: kinder@karate-kurse.at