

gen. Die Kinder bekommen mehr Selbstvertrauen und werden selbstbewusster.

Doch bei allem „Ernst“ dürfen Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen! Wir versuchen jedes Training kurzweilig und kindgerecht zu gestalten, so daß die Kinder motiviert sind und jedesmal gerne wieder kommen.

#### **Wer darf mitmachen?**

Karate für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren.  
Anfänger und Fortgeschrittene.

#### **Wann wird geübt?**

Trainingszeiten sind Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr.

#### **Wo wird geübt?**

Heinrich-Heine-Gesamtschule, Graf-Recke-Straße 170,  
40235 Düsseldorf

#### **Fragen zur Anmeldung oder zum Training beantworten:**

**Trainer:** Jürgen Koch

Mail: Juergen.Koch@polizei-sv-duesseldorf.de

Telefon: 0211/57 67 40 (privat), 0160/15 66 030 (mobil)

**Kindertrainerin:** Maria Serwe

Mail: m.serwe@vodafone.de

Telefon: 0211/6017 222

# KARATE KIDS

Shotokan Karate im Yushinkai Dojo des PSV Düsseldorf



Polizei-Sport-Verein  
Düsseldorf e.V.

## Das Karate Dojo „Yushinkai“ des Polizeisportvereins Düsseldorf gründet eine Karate-Kindergruppe.

Wir laden alle Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren ein, in einem Probetraining Karate Do kennenzulernen. Natürlich dürfen die Eltern zuschauen wenn die Kinder ihre ersten Karatebewegungen üben.

### Aber was ist Shotokan Karate Do?

Karate Do ist eine fernöstliche Kampfkunst, die aus Japan stammt und heute weltweit geübt wird. Shotokan ist die bekannteste Stilrichtung im Karate. Gegründet hat sie „Meister Gichin Funakoshi“. Karate wird in einem „Dojo“ geübt, so nennt man den Übungsraum. Ursprünglich als Selbstverteidigung entwickelt, steht heute die geistige und körperliche Vervollkommnung im Vordergrund. Der Weg (Do) ist das Ziel.

**Karate Do** verfügt über sehr präzise und effektive Faust-, Arm-, Block- und Fußtechniken. Fußfeger, Hebel- und Wurftechniken gehören ebenso dazu.

**Karate Do** ist ein System zur effektiven Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

**Karate Do** ist defensiv. Es gibt keinen ersten Angriff. Die Techniken werden kurz vor dem Körper gestoppt, daher ist das Verletzungsrisiko sehr gering.

**Karate Do** fördert die Harmonie von Körper und Geist, entwickelt das bewußte Atmen, unterstützt das Körperbewußtsein und führt zu innerer Gelassenheit und innerer Ruhe.

**Karate Do** schult die Konzentrationsfähigkeit und fördert das Verantwortungsbewußtsein und den Respekt vor dem Mitmenschen.

**Karate Do** trainiert und stärkt die gesamte Körpermuskulatur, insbesondere die Rücken-, Hüft- und Kniemuskulatur. Die WHO hat Karate Do als gesundheitsfördernd anerkannt.

### Wie üben die Kinder Karate Do?

Das Koordinationstraining stellt beim Kinder-Karate einen wichtigen Aspekt dar. Verschiedene Gliedmaßen müssen einzeln und zusammen bewegt werden, dies ist besonders für Kinder mit motorischen Schwierigkeiten eine wertvolle Übung. Durch das Üben einfacher Bewegungsformen, wie z.B. das Stehen auf einem Bein, wird die Koordination erheblich verbessert.

Mit einer kindgerechten Gymnastik fördern wir die Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit, stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur.

Mit dem Erlernen der Karatetechniken steigern die Kinder nach und nach ihr Konzentrations- und Reaktionsvermö-