

Karate

Kurzbeschreibung:

Karate ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen schult.

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken wie Schlag-, Tritt- und Blockübungen vermittelt, ergänzt durch Partnerübungen sowie Bewegungsformen. Ziel ist es, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu fördern, gleichzeitig aber auch Konzentration, Disziplin und Gelassenheit zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse ebenso wie an Fortgeschrittene, die ihre Techniken vertiefen möchten.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Wer bereits einen Karate-Anzug besitzt, kann diesen gerne tragen.

Trainer:	Oliver Gross
Wann:	Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr
Zeitraum:	16.04. – 16.07.26
Wo:	Zentralgebäude 10, Funktionsraum 1. OG, Raum 10.01.17
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Kosten:	keine
Teilnehmeranzahl:	20

Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>