

Premiere „KARATE AG“

Seit Februar 2017 wird erstmalig an unserer Schule eine Karate AG angeboten.

Schwerpunkte: Selbstbehauptung und Karate-Selbstverteidigung für Mädchen

10 karateinteressierte Mädchen der vierten Klassen, lernen einmal pro Woche unter Anleitung von Uwe Schilla 4.Dan (Meistergrad), mit großer Begeisterung die Grundtechniken des Shotokan Karate Do.



Karate-Do bedeutet "Weg der leeren unbewaffneten Hand" und bezeichnet eine effektive japanische Selbstverteidigungskunst.

Die Kunst des Karate ist hinsichtlich der körperlichen Möglichkeiten fast ohne Parallele.

Sie ist äußerst dynamisch und bietet ein umfassendes Allgemeintraining, das geeignet ist, Koordination und Geschicklichkeit optimal zu fördern.

Im Karate Do werden Kihon (Grundschule), Kata (symbolischer Kampf) sowie Kumite (Partnerübungen und Freikampf) gelehrt.

Diese Bausteine erziehen zu Selbstdisziplin, Konzentration, Selbstkritik, und lehren Respekt vor dem Gegenüber.

All das unterstützt eine positive Persönlichkeitsentwicklung, was Karate-Do besonders für Kinder und Jugendliche ausgesprochen wertvoll macht.

Nachfolgend einige Impressionen aus unserem Training.



Seiza! Das Training beginnt und endet immer mit einer symbolischen Meditation.



Im Kihon werden ohne Partner die Grundtechniken durch Wiederholung einzelner Schläge und Tritte oder einfacher Technikabfolgen trainiert.

Die Karate Kids der Elisabethschule Osnabrück



OSS (Karategruß) Uwe Schilla