

Karate-Sommercamp

für Kinder und Jugendliche

am Samstag, 02.07.2022

in der DJK Altdorf

(Doppelturnhalle an der Böhmerwaldstraße 31)



Die Karateabteilung der DJK-Altdorf bietet interessierten Kindern und Jugendlichen ein Trainingslager mit verschiedenen Trainern an, um sich außerhalb der normalen Trainingszeiten intensiv mit unserer faszinierenden Sportart in verschiedenen Bereichen von Fallschule über Kata bis hin zu Kumite beschäftigen zu können. Auch Anfänger und Interessierte dürfen gerne vorbeischaun und hineinschnuppern. Sogar für die Eltern (und andere Erwachsene) wird eine Einheit angeboten, bevor der Tag mit einem gemütlichen Beisammensein am Grill endet. Kurzum, ein abwechslungsreicher Nachmittag im Zeichen des Karate-Do.

Trainingsplan:

14 bis 14.15 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches
14.15 bis 15 Uhr	1. Trainingseinheit: Kihon/Fallschule
15.15 bis 16 Uhr	2. Trainingseinheit: Kihon /Kata
16.15 bis 17 Uhr	3. Trainingseinheit: Kumite/ Schnuppertraining Kinder und Jugendliche
17.15 bis 18 Uhr	4. Trainingseinheit: Selbstverteidigung/Schnuppertraining Erwachsene
Ab 18 Uhr	gemütliches Beisammensein

Wir trainieren in mehreren Gruppen je nach Graduierung und Thema und sind offen für alle interessierten Teilnehmer – auch aus anderen Stilrichtungen. Auf zahlreiche Teilnahme freut sich das Trainerteam der Karateabteilung der DJK Altdorf.