Archiv Lehrgänge

Sommerfest mal anders! – Foto Shooting und Picknick im Luisenpark

Sommerfest mal anders! – Foto Shooting und Picknick im Luisenpark

Wie jedes Jahr hat sich die Karateabteilung zum Sommerfest getroffen. Aber dieses Mal stand zunächst ein Foto Shooting im Fokus. Sicher waren die Karatekas angesichts der ungewohnten Situation, beim Training fotografiert zu werden, etwas nervös. Aber unser Cheftrainer Artur Madeo leitete das Training auf der Wiese im Luisenpark professionell an und so konnten sich alle auf ihr Training konzentrieren. Das alle die Trainingseinheit ernst genommen haben, kann man an den Bildern sehen.

Besonders interessant war das anschließende Foto Shooting vor asiatischer Kulisse. Hier haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeweils Stellungen aus den Shotokan Katas präsentiert, die ein wichtiger Bestandteil unseres regelmäßigen Trainings in der Halle sind. Die Fachleute unter den Besuchern der Homepage werden sicherlich erkennen, aus welchen Katas die präsentierten Stellungen sind □□.

Nach dem Training bzw. Foto Shooting ging es dann um das leibliche Wohl. Alle Aktiven und ihre Familien hatten ein breites Sortiment an leckeren Speisen mitgebracht. Die beschatteten Picknickplätze am Freizeithaus boten uns bei angenehmen Temperaturen die Gelegenheit, uns auch abseits des Dojo und von Karate über persönliche Themen auszutauschen.

Jukuren Kurs: 2023/2024

Jukuren Kurs

Unser erster Karate Kurs für „Lebenserfahrene Erwachsene“ (japanisch Jukuren) hat erfolgreich und mit viel Spaß stattgefunden. Unter dem Motto *Karate = Gesundheitssport* fühlten sich sowohl Anfänger als auch Wiedereinsteiger angesprochen. Etwa die Hälfte der Teilnehmer waren Anfänger, für die eine gesunde Bewegung in einem ihnen neuen Sport spannend war. Die andere Hälfte waren Karateka, die nach teils 20 Jahren wieder Lust hatten, das Karatetraining aufzunehmen und dies in einer stressfreien und altersgerechten Form. Trainierende und Trainer Hans-Hasso Kersten resümierten gemeinsam, dass gerade auch das gemeinsame Trainieren von Anfängern und Wiedereinsteigern für beide Parteien durchaus sinnvoll und befruchtend war. In 10 Kurseinheiten wurden die Grundlagen gelegt und in etwa das Trainingsprogramm für den 9.Kyu in seinen Dimensionen Kihon (Grundschule), Kata (Kampf gegen mehrere imaginierte Gegner) und Kumite (Technikanwendung in Partnerübungen / Kampf) bearbeitet. Fazit: Das Ganze ruft nach einer Wiederauflage

SV-Lehrgang: Januar 24

SV-Lehrgang 2024

Ausbildung zum Selbstverteidigungs-Lehrer



SV-Lehrer Ausbildung in Hennef

https://www.karate.de/de/verband/ressorts/berichte/selbstverteidigung/01-Bericht-SV-Lehrer-Stufe-3-09.-12.11.2023-Hennef.php

Karate Erlebnistag: November 2022

Mitglieder und Freunde der Karateabteilung traineren gemeinsam beim 1. Karate-Erlebnistag

Am Samstag, den 19.11., fand der erste Karate-Erlebnistag der Karateabteilung im TSV Mannheim statt.

Wir haben gemeinsam einen Tag lang trainiert und Inhalte aus Kihon, Kumite und Kata vertieft, für die im normalen Training nicht immer genügend Zeit bleibt. Die insgesamt 23 Teilnehmer

aus der Karateabteilung und befreundeten Dojos erhielten dabei fachkundige Anleitung durch Marcio Camoleze de Andrade (2. Dan) und Andreas Hilpert (1. Kyu). Durch das ganztägige Training in ungezwungener Atmosphäre blieb dabei jedem genug Zeit, die Erklärungen umzusetzen und einzuüben. Ein besonderes Highlight war ein Mini-Turnier am Nachmittag, in dem die Teilnehmer in sicherer Umgebung ihre Fähigkeiten in Kata und Kumite messen und viele Teilnehmer zum ersten Mal selbst den Ablauf eines Karate-Wettkampfes erleben konnten.

Neben dem gemeinsamen Karate-Erlebnis blieb auch genügend Raum für den Austausch bei Pizza, Softdrinks und Kaffee. Interessierte Anfänger hatte zudem die Gelegenheit, uns zuzuschauen, kennenzulernen und in einem Schnuppertraining selbst erste Schritte im Karate zu machen.

Herzlicher Dank an alle Teilnehmer, Trainer und Organisatoren! Wir hoffen, dass ihr aus dem Tag frische Inspiration für eure Entwicklung im Karate gewonnen habt und freuen uns darauf, auch in Zukunft weiter mit euch zu trainieren.



Hans-Hasso Kersten
1. Dan JKA Shotokan

Karate ist Gesundheitssport!

Kurs für Erwachsene
Neu- und Wiedereinsteiger

Geeignet für alle lebenserfahrenen Erwachsenen (auf Japanisch „Jukuren“, ab ca. 40 Jahren nach oben offen)

Fokus

- Karate mit gesunden Trainingsformen
- Ausgleich zum Alltagsstress
- Erhalt und Aufbau der Beweglichkeit, Trittsicherheit und Fitness
- Stärkung der Konzentration und Selbstbehauptung

Teilnahmevoraussetzungen

- Karatekenntnisse sind keine Voraussetzung
- Wir gehen von einer normalen Grundfitness aus. Für die, die sich selbst checken möchten, bieten wir einen Selbsttest des DOSB zum Herunterladen auf unserer Homepage an
- Training im Jogging-Anzug oder Karate Gi
- Überweisung bitte vor Kursbeginn

KARATE TSV MANNHEIM 1846

Mitglied des DJKB



Kosten:	€ 50,- für Nicht Mitglieder € 25,- für Vereins-Mitglieder frei für Mitglieder Karateabteilung für 10 Termine
Konto:	TSV 1846 Karateabteilung **IBAN: DE81 6729 0000 0149 7133 87**
Ort:	**Sporthalle der Tulla Realschule** Tullastraße 25 Eingang Tulla- Ecke Stresemannstraße
Zeit:	**Montags vom 13.10.25 – 15.12.25** **20:00 – 21:15 Uhr**
Fragen / Anmeldung:	info<at>karate-mannheim.de

https://karate-mannheim.de/