

Trainings - möglichkeiten

Wir trainieren wöchentlich an zwei Verschiedenen Standorten in Brugg. Zu allen Trainings sind Interessenten jederzeit herzlich willkommen. So haben wir die Möglichkeit einander kennen zu lernen und können Ihnen allfällige Fragen direkt vor Ort beantworten. Schauen Sie doch einfach einmal bei uns vorbei, wir freuen uns.

Training in Brugg:

Kinder + Eltern, Jugendliche

Dienstag, Training 18.00 – 19.00 Uhr
Freitag, Training 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Museumstr.20, Freudensteinturnhalle

Jugendliche ab 14 Jahre / Erwachsenen / Elite

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Freitag 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Museumstr.20, Freudensteinturnhalle

Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Hallwylerturnhalle (untere Halle)

Training in Villigen:

In Villigen haben wir einen befreundeten Verein bei dem man auch jederzeit reinschauen kann. An allen Orten stehen Umkleieräume und Duschen zur Verfügung. Für eine genaue Lagebeschreibung besuchen Sie bitte unsere Webseite www.karate-brugg.ch (Menüpunkt) Wir über uns /Trainingsorte und -zeiten / Training in Brugg oder Training in Villigen



Können wir gleich anfangen ?

Klar – schnappen Dir dein Trainings - Outfit und komm in einem der Trainings einfach und unverbindlich vorbei. Bringe doch gleich deine Freunde und Kollegen mit denn in der Gruppe trainiert es sich doch viel leichter.

Wir trainieren **barfuss**. Am Anfang reicht **bequeme, weite Sportkleidung**. Sobald Du dir sicher bist und unserem Verein beitreten möchtest, kannst Du dir ein eigenes Karate Gi (traditioneller weisser Trainingsanzug) besorgen. Wir helfen Dir gerne dabei den zu organisieren.

Karate hat als Sport den Vorteil, dass man jederzeit als Anfänger damit starten kann, die Karatetechniken bleiben immer die gleichen, ob Du schon heute oder erst morgen damit anfangen möchtest. Natürlich wird das Training spannend und variantenreich gestaltet, damit Du immer wieder Neues entdecken kannst und auch die Selbstverteidigung kommt bestimmt nicht zu kurz.

Wichtig: Während den ersten 4 Wochen **bezahlst Du NICHTS** für das Training bei uns. Wir möchten damit sicher gehen dass Du dich ohne Druck und in aller Ruhe für unseren Verein und die faszinierende Kampfkunst Karate entscheiden kannst.

www.karate-brugg.ch

Postadresse:

shushin Karate do, Brugg

c/o Peter Schwob Präsident / Trainer
(4. Dan, J+S Leiter, J+S Kids Leiter)
Laurstrasse 17, 5200 Brugg

info@karate-brugg.ch

Mobile 079 214 58 26
Geschäft 058 585 35 06

Wir sind Mitglied



shushin karate do Brugg

shushin karate do Brugg
- der Verein für alle Sportbegeisterten

Karate
- ein Sport für Dich ?



www.karate-brugg.ch

Selbstverteidigung ?

In Zeiten wachsender Gewalt auf Pausenplätzen, Strassen und Spielplätzen mögen sich viele besorgt fragen: „Wird man durch Karate nicht erst recht zum Schläger erzogen?“ oder „Hilft mir Karate überhaupt wenn ich mich verteidigen müsste?“- Warum also Karate ?

Karate ist kein Freibrief zum Prügeln !

Ganz im Gegenteil. Karate ist ein Weg zu sich selber zu finden. Dazu gehört die Herausforderung sich mit nichts anderem als sich selber zu beschäftigen. Das heisst dass Du Karate nur für dich erlernen kannst. Wie intensiv Du dies machen möchtest liegt in deiner Verantwortung. Wir zeigen dir wie es geht und du kannst davon nur profitieren.



Kontrolliert Selbstverteidigungstechniken erlernen

Ursprünglich war Karate als **Selbstverteidigung** gedacht. Später, als dies nicht mehr so notwendig war, wurde es vor allem als Sport und zur Steigerung der Fitness betrieben. In der heutigen Zeit wird wieder vermehrt auf den Aspekt der Selbstverteidigung geschaut. Auch bei uns lernst du dich entsprechend zu verhalten und kannst somit dein **Selbstvertrauen** aufbauen.

Das beste daran ist aber, dass wir in einem geschützten und kontrollierten Umfeld kämpfen lernen können, wo der Spass auch nie zu kurz kommt.

Karate = ein Sport für alle

Welchen Sport man betreiben soll, ist nicht immer einfach zu entscheiden. Dazu kommen viele Angebote von Trendsportarten, die die Entscheidung nicht einfacher macht. In der heutigen Zeit, in der man täglich von Gewalt oder Aggressionen hört, überlegt man sich zweimal, ob ein Kind oder ein Jugendlicher ein Kampfsport ausüben soll oder nicht. Doch seriöses Karate hat nichts mit Schlägerei oder Gewalt zu tun. Es ist eher so dass eine Karatepersönlichkeit sich von Aggressionen klar distanzieren wird.

Wir bieten allen Interessierten die Möglichkeit, diese faszinierende Kampfkunst näher kennen zu lernen. So können Sie sich gleich selber davon überzeugen dass wir Gewalt auf keinen Fall fördern, sondern eher präventiv dagegen wirken.

Ab welchem Alter ?

Gemäss unseren Erfahrungen können Kinder bereits ab dem 4. Lebensjahr versuchen, sich für ca. 60 Minuten zu konzentrieren. Für sie ist das erste Training ab 17.45 Uhr und zweite ab 19.00 Uhr bestimmt, beachte bitte auch unsere Broschüre **MuKi – Vaki Karate**. In einem ersten Schritt vermitteln wir hier grundlegende Verhaltensregeln wie Höflichkeit, Fairness und Zurückhaltung, üben einfache Bewegungsabläufe und praktizieren viele gymnastische und koordinative Übungen. Ausserdem führen wir die Kinder dahin, dass sie sich in einer Gruppe integrieren und auf diese Weise ihre Fähigkeiten und Potentiale erkennen können.

Das Training ab 20.15 Uhr ist dann für Jugendliche und Erwachsene ab ca. 14 Jahren geeignet. Dabei wird vor allem das Karate in seinem Ursprung geübt. Dazu gehören Abwehr- und Angriffstechniken, Partnerübungen, kämpfen gegen einen oder mehrere Trainingspartner und Selbstverteidigung. Wir vermitteln ausschliesslich Shotokan Karate do, einer der fünf Hauptstielrichtungen in der Geschichte des Karate.

Dabei lernst du dich zu konzentrieren und deine Kraft gezielt und kontrolliert einzusetzen. Eine Abwehrtechnik wird effizient eingeübt und der Gegenangriff dazu perfekt vor dem Auftreffen abgestoppt. Dies hat den Vorteil dass Du mit voller Kraft zuschlagen kannst, dabei aber niemanden verletzten wirst. Dies gibt dir die Sicherheit alles unter Kontrolle zu haben.

Ablauf eines Trainings

Unser Karate Training ist aufgebaut in 4 Teile. Im **Gymnastikteil** legen wir grossen Wert auf Kraftaufbau, Dehnfähigkeit und Einstimmen auf das bevorstehende Training. Gründliches Aufwärmen reduziert zudem die Verletzungsgefahr.

Im **Grundtechniktraining** üben wir die einzelnen Karatetechniken. Dabei hast Du genügend Zeit dich auf deinen Körper und die Bewegungsabläufe zu konzentrieren. Dies fördert die Körperbeherrschung im höchsten Masse, wodurch ein präziser und erfolgreicher Schlag erst erzielt werden kann.

Beim **Partnertraining** werden dann die erlernten Techniken miteinander ausprobiert. Mit fortschreitendem Training und Können lernst Du deine Kraft und Energie voll einzusetzen, ohne den Partner dabei zu verletzen. Eine Kunst die enorme Konzentration abverlangt und dir die notwendige Sicherheit mit gibt. Jetzt ist es auch an der Zeit Selbstverteidigung zu üben. Alles was du gelernt hast wird dir hier hilfreich sein.

Das Einstudieren von einer **Kata**, ein vorgeschriebener Ablauf, bestehend aus Angriffs- und Abwehrtechniken ohne Partner, bildet den Abschluss des Trainings. Die Orientierung im Raum mit gleichzeitigem ausführen von komplexen Karatetechniken fördert die **koordinativen Fähigkeiten**.

Nebst den technischen Schwerpunkten gibt es jedoch noch viele andere Vorzüge dieser asiatischen Kampfkunst wie Durchhaltewille, Konzentrationsfähigkeit oder Selbstbeherrschung die sich mit der Zeit fast automatisch entwickeln.

www.karate-brugg.ch

Kontakte:

Peter Schwob, Präsident / Trainer
Laurstrasse 17, 5200 Brugg
Tel. 079 214 58 26 oder G 058 585 35 06
e-mail: info@karate-brugg.ch