

## 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 vorbei, wir freuen uns auf Sie.

### Training in Brugg:

#### Kinder- und Familienkarate, Karate Kids ab 4 Jahren

Dienstag, Neu ! Training, 18.00 – 19.00 Uhr

Freitag, Neu ! 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](http://www.karate-brugg.ch) (Menüpunkt) Wir über uns /Trainingsorte und -zeiten / Training in Brugg oder Training in Villigen



## Können wir gleich anfangen ?

Klar, schnappen Sie sich Ihr Trainings - Outfit und kommen Sie in einem der Trainings einfach unverbindlich vorbei. Bringen Sie doch gleich Ihre Kinder, Freunde, Kollegen und Familienmitglieder mit, denn in der Gruppe trainiert es sich viel leichter.

Wir trainieren **barfuss**. Am Anfang reicht **bequeme, weite Sportkleidung**. Sobald Sie sich sicher sind und unserem Verein beitreten möchten, können Sie sich ein eigenes Karate Gi (traditioneller weisser Trainingsanzug) besorgen. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

**Karate** hat als Sport den Vorteil, dass man jederzeit als Anfänger damit starten kann, die Karatetechniken bleiben immer die gleichen, ob Sie schon heute oder erst morgen damit anfangen möchten. Natürlich wird das Training spannend und variantenreich gestaltet, damit man immer wieder Neues entdecken kann und ausprobieren kann.

**Wichtig:** Während den ersten 4 Wochen **bezahlen** Sie **NICHTS** für das Training. Wir möchten damit sicher gehen dass Sie sich ohne Druck und gemeinsam mit Ihrem Kind oder wen Sie auch immer mitbringen, für unseren Verein und die faszinierende Kampfkunst Karate entscheiden können.

[www.karate-brugg.ch](http://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 G 058 585 35 06

Wir sind Mitglied



shushin karate do Brugg

shushin karate do Brugg  
- der Sportverein für die ganze Familie

**MuKi - und  
VaKi - Karate**



[www.karate-brugg.ch](http://www.karate-brugg.ch)

## Erzogen zum Schlagen ?

In Zeiten wachsender Gewalt auf Pausenplätzen, Strassen und Spielplätzen mögen sich Eltern besorgt fragen: „ Wird mein Kind durch Karate nicht erst recht zum Schläger erzogen?“ - 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. Eine Gabe die Kindern völlig natürlich gegeben ist.



Spielerisch kämpfen lernen und dabei viel Spass haben

Kinder gehen gerne einen Weg mit, wenn es etwas zu entdecken gibt. Karate lässt sie Ihre Sinne und den Körper neu entdecken und entwickeln. Somit wird die Wahrnehmung gegenüber den Trainingskollegen und Freunde sensibilisiert und positiv beeinflusst.

Das Erlernen von Karate baut Aggressionen ab, lehrt Respekt und Achtung vor Mitmenschen und motiviert zu hilfsbereitem und rücksichtsvollem Umgang miteinander.

Durch die Ausbildung eines tragenden Selbstwertgefühls, verhilft Karate zu einer erfolgreichen Persönlichkeitsentwicklung, die sich auf den Umgang mit Mitmenschen positiv auswirkt. - **”Darum eben doch Karate”**

## MuKi- und VaKi Karate = Familienkarate oder Karate für alle

Welchen Sport ein Kind betreiben soll , ist nicht immer einfach zu entscheiden. Dazu kommen viele Angebote von Trendsportarten, die die Entscheidung der Eltern und Kinder nicht weniger schwer machen. In der heutigen Zeit, in der man täglich von Gewalt oder Aggression hört, überlegt man sich zweimal, ob ein Kind ein Kampfsport ausüben soll oder nicht. Doch seriöses Karate hat nichts mit Schlägerei oder Gewalt zu tun. Es ist eher so dass die Karatepersönlichkeit sich von Aggressionen ganz klar distanzieren will.

Wir bieten Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit Mami und Papi diese faszinierende Kampfkunst näher kennen zu lernen. So können sich die Eltern gleich selber davon überzeugen dass wir Gewalt auf keinen Fall fördern, sondern präventiv dagegen wirken.

### Ab welchem Alter ?

Gemäss unseren Erfahrungen können Kinder bereits ab dem 4.Lebensjahr versuchen, sich für ca. 60 Minuten zu konzentrieren. In einem ersten Schritt vermitteln wir grundlegende Verhaltensregeln wie Höflichkeit, Fairness und Zurückhaltung, üben einfache Bewegungsabläufe und praktizieren viele gymnastische und koordinative Übungen. Ausserdem führen wir sie dahin, dass sie sich in einer Gruppe integrieren können und so die Möglichkeit haben ihre eigenen Fähigkeiten und Potentiale zu erkennen.

### Ablauf eines Trainings

Im **Gymnastikteil** legen wir grossen Wert auf Kraftaufbau, Dehnfähigkeit und Beweglichkeit. Gründliches Aufwärmen vermindert wirksam Verletzungen. In diesem Teil wird auch der Mut der Kinder gefördert, mit unserem beliebten Programm **”Mut tut Gut”**. Aber auch ein Spiel darf manchmal nicht fehlen, denn der Spass am Sport steht bei uns an erster Stelle.

Das **Grundtechniktraining**, beinhaltet das Erlernen einzelner Karatetechniken. Die Kinder und Ihre Eltern, haben genügend Zeit sich auf ihren Körper und die Bewegungsabläufe zu konzentrieren. Dies fördert die Körperbeherrschung im höchsten Masse.

Beim **Partnertraining** werden die erlernten Techniken mit einem Gegenüber geübt und erprobt. Mit fortschreitendem Training und Können lernen die Kinder, Ihre Kraft und Energie voll einzusetzen, ohne den Partner dabei zu verletzen. Eine Kunst die enorme Konzentration abverlangt.

Das Einstudieren von einer **Kata**, ein vorgegebener Ablauf bestehend aus Angriffs- und Abwehrtechniken ohne Partner, bildet den Abschluss eines Trainings. Die Orientierung im Raum mit gleichzeitigem ausführen von komplexen Karatetechniken fördert die **7 koordinativen Fähigkeiten**, welches der ganz grosse Vorteil von Karate do ist. Dies unterstützt optimal die Entwicklung des Kindes für die Zukunft

Nebst diesen technischen Schwerpunkten gibt es jedoch noch viele andere Vorzüge dieser asiatischen Kampfkunst. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln positiv Ihren Durchhaltewille, die Konzentrationsfähigkeit, Ihre Selbstbeherrschung und im Allgemein den sozialen Umgang miteinander.

### Und die Eltern ?

Zusammen mit Ihren Eltern haben die Kinder ab dem 4. Lebensjahr zum Eintreten einfach viel Spass, andererseits lernen sie sich auszutoben, sich zu kontrollieren, sich frei zu bewegen aber gleichzeitig in der Gruppe anzupassen und einzugliedern. Das alles gemeinsam mit den Eltern, die so auch zu etwas mehr Bewegung kommen und die Entwicklung Ihrer Kinder aktiv mitgestalten können.

Karate als Kampfkunst heisst aber auch für sich einzustehen und sich zu behaupten. Dies geschieht bei uns nicht auf Kosten Anderer und deshalb betreiben wir Karate do, der Weg der leeren Hand.

[www.karate-brugg.ch](http://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