



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Informationen zum Training, im Juli 2020: Angebotserweiterung „Fitness mit Kampfsport“

Hallo Sportler!

Nach der Trainingsunterbrechung durch die Corona-Pandemie möchten wir die eigentlich für den März 2020 geplante Trainingserweiterung nun nach der Sommerpause einführen und Euch vorstellen.

Dieses neue Trainingsangebot ist nicht mit den bereits bekannten Einheiten vergleichbar und ersetzt ebenfalls nicht das reguläre Trainingsangebot des Vereins. Hierbei soll mehr die Gymnastik und Fitness unter Anwendung Karate spezifischer Bewegungen im Fokus stehen. Dieses Trainingsangebot kann folgende Gebiete beinhalten wie z.B.:

- Kondition
- Kraft- und Ausdauerförderung
- Koordination
- Reaktionssteigerung
- Dehnung

und fügt diese unter dem Aspekt des Kampfsportes zusammen, ohne auf die Formen oder die Partnertechniken (z.B.: Ippon-, Kihon- oder Kempo-Kumiten) einzugehen. Den Übungen, welche einzeln als auch paarweise ausgeführt werden, steht ein breites Spektrum an Bewegungen und Möglichkeiten offen und kann u.a. auch aus dem Bereich des Jiju-Kumite oder der Selbstverteidigung Anwendung finden.

Das Training startet **direkt nach den Sommerferien am 29. August 2020 in der Schürkamphalle** und wird **wöchentlich, samstags**, jeweils zwischen **18:00 – 19:00 Uhr** angeboten. Kampfsporterfahrungen sind nicht zwingend erforderlich, das 14. Lebensjahr sollte allerdings abgeschlossen sein.

Diese Trainingsform wird von unserem Vereinskameraden Jens Wilke geleitet. Hierfür haben wir bereits einen Teil des erforderlichen Trainingsequipments gekauft, weitere Utensilien können wir als Sammelbestellung aufgeben. Hygieneartikel, wie z.B. Mundschutz und Tiefschutz werden empfohlen, diese müssten allerdings von den Sportlern selbst getragen werden, da diese ihr Eigentum sein würde.

Folgend sind Trainingsutensilien sowie deren Preise gelistet, welche für dieses Trainingsangebot bzw. seine vereinzelt Einheiten empfehlenswert, aber nicht zwingend notwendig sind. Diese Trainingsmaterialien können von den Sportlern selbst bestellt oder über den Verein bezogen bzw. bestellt werden.

Mundschutz, ab ca. 12 EUR

Tiefschutz, ab ca. 20 EUR

Körperschutz / Weste, ab ca. 45 EUR

Brustschutz für Damen, ab ca. 35 EUR

Schienenbeinschoner mit int. Fußschutz, ab ca. 35 EUR

Fußschutz, ab ca. 30 EUR

Kopfschutz, ab ca. 35 EUR

Wir hoffen Euch hiermit ein weiteres Trainingsangebot, an dem Ihr viel Freude haben werdet, unterbreiten zu können und stehen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

gez. der Vorstand