



ASV KARATE NEWS



# Die ASV Karate-Abteilung geht neue Wege!

Für das Jahr 2020 haben wir uns viel vorgenommen. Wir starten nach den Herbstferien ab Montag, dem 28. Oktober mit einem komplett neuen Trainerteam! Außerdem laden wir alle Kinder und Eltern zu einem gemeinsamen Karate-Event zum ASV ein. All das und viel mehr findet Ihr in diesem Dokument.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch der neue Vorstand

Andreas Simon, Peter Alt, Frank Mühlenbeck  
und Richard Wenzel



# UNSER VERSTÄNDNIS VON KARATE

Für unsere Karatekinder werden viele spielerische Trainingsmethoden dazu eingesetzt, den Spaß am Shotokan-Karate zu transportieren. Natürlich erlernen sie auch die Werte und die Tradition des Karate. Im weiteren Verlauf des Trainings werden Konzentration, Selbstbewusstsein und der bewusste Umgang mit den eigenen körperlichen Fähigkeiten geschärft. Die zunehmende Reife wird mit den Gürtelprüfungen unter Beweis gestellt.



# ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS

Bei den Erwachsenen spielen Gleichgewicht, Beherrschung von Körper und Geist eine ebenso wichtige Rolle wie das Verstehen der Kata und die Selbstverteidigung. Mit dem Ablegen einer weiteren Gürtelprüfung soll das Verständnis der Kampfkunst Schritt für Schritt verbessert werden. Dabei legen wir Wert darauf, über den Tellerrand hinaus neben dem Shotokan Karatestil andere Stile und Kampfsportarten zu betrachten und daraus Schlüsse für das eigene Karate zu ziehen.



# UNSER NEUES TRAINERTEAM AB NOVEMBER



**ALCIS**

**Alcis Szabo-Reiss** (5. Dan) betreibt seit 1984 Kampfsport, war von 1994-1996 Landeskadermitglied NRW Karate KATA und hat zahlreiche Meisterschaften gewonnen, zuletzt wurde er NRW Landesmeister 2019. Alcis trainiert die fortgeschrittenen Karatekas ab Grüngurt jeden Montag von 20-22 Uhr. Danach, wer möchte von 22.00-22.30 Uhr Prüfungsvorbereitung.

**Ingo Maier** (2. Dan) trainiert seit vielen Jahren Karate und sammelte Erfahrungen bei diversen Trainern. Ingo nimmt bis heute erfolgreich an Turnieren teil. Er trainiert die Erwachsenen jeden Donnerstag von 20-21.30 Uhr. Der Fokus liegt Donnerstags auf Anfänger-Themen.



**INGO**

**Rebecca Maier** (1. Dan) trainiert im Kader des Landestrainers in Bonn. Rebecca ist beim ASV für das Karatetraining der Kinder und Jugendlichen verantwortlich. Sie trainiert die Kinder jeden Mittwoch von 16.30-19 Uhr.



**REBECCA**



KARATE

# UNSER TRAININGSPLAN AUF EINEN BLICK

Training für Kinder und Jugendliche ab 28.10.2019:

<b>Montag</b>	<b>Jugendliche/Erwachsene</b> Schwerpunkt Oberstufe	<b>20.00-22.00 Uhr</b>	<b>Alcis</b>	<b>KR 1</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>6-9 Jahre, Anfänger</b>	<b>16.30-17.15 Uhr</b>	<b>Rebecca</b>	<b>KR 1</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>6-9 Jahre, Fortgeschrittene</b>	<b>17.15-18.00 Uhr</b>	<b>Rebecca</b>	<b>KR 1</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>10-14 Jahre, alle Gürtelfarben</b>	<b>18.00-19.00 Uhr</b>	<b>Rebecca</b>	<b>KR 1</b>

Training für Erwachsene ab 28.10.2019:

<b>Montag</b>	<b>Jugendliche/Erwachsene</b> Schwerpunkt Oberstufe	<b>20.00-22.00 Uhr</b>	<b>Alcis</b>	<b>KR 1</b>
<b>Montag</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b>	<b>22.00-22.30 Uhr</b>	<b>Alcis</b>	<b>KR 1</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>Jugendliche/ Erwachsene Anfänger</b>	<b>20.00-21.30 Uhr</b>	<b>Ingo</b>	<b>KR 1</b>
<b>Samstag</b>	<b>Für alle freies Training</b> (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)	<b>14.30-17.00 Uhr</b>		<b>KR 1</b>

Ab 2020: Zusätzlich Freitags 18.00-19.30 Uhr Kumite Wettkampftraining

<b>Freitag</b>	<b>Jugendliche/Erwachsene ab Grüngurt</b>	<b>18.00-19.30 Uhr</b>		<b>KR 1</b>
----------------	---	------------------------	--	-----------------



# EINLADUNG ZUM ELTERN-KIND-KARATETAG

Am Samstag, dem 16.11.2019 findet von 15.00-17.00 Uhr ein besonderes Training statt. Die Kinder erhalten ein Spezial-Training und für die Eltern der Kinder bieten wir zeitgleich ein kostenfreies Karate-Seminar an, bei dem die Karate-Trainer Einblicke in Techniken, Katas und die Selbstverteidigung geben. Mit diesem Seminar sind Eltern in der Lage, viel besser zu verstehen, was die Kinder lernen. Natürlich gibt es auch ein paar Selbstverteidigungstechniken „zum Mitnehmen“. Am Ende präsentieren die Kinder vor den Erwachsenen eine kleine Karate-Show.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer, daher bitten wir schon jetzt darum, sich per E-Mail bei [frank.muehlenbeck@contentmanager.de](mailto:frank.muehlenbeck@contentmanager.de) anzumelden.

Bis bald!



# ANSPRECHPARTNER

**Abteilungsleiter:**

Andreas Simon

**Stellv. Abteilungsleiter:**

Peter Alt

**Marketing und 2. Stellv.:**

Frank Mühlenbeck

**Kassenwart:**

Richard Wenzel

**Anfragen bitte per E-Mail**

**an:** [info@karate-asv.de](mailto:info@karate-asv.de)

