

Shoto-Kempo-Ryu-Karate-Do

Fachwart/Übungsleiter: Werner von Holt
Steinkamp 17
21709 Himmelpforten
Tel. 04144-4238



Shoto-Kempo-Karate-Ryu-Do fördert die Selbstbeherrschung, Persönlichkeit und Konzentration. Es ist ein Training für Körper und Geist, in dem Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Genauigkeit, Konzentration und Verantwortungsbewusstsein geschult werden. Die im Unterricht geübten Techniken (u.a. Faust- Fuß- Ellenbogen- und Kniestöße) werden vor dem Auftreffen gestoppt.

Die seit 1994 bestehende Karateabteilung des MTV hat derzeit 35 aktive Mitglieder, die regelmäßig am Karateunterricht teilnehmen.

Im Jahr 2019 haben folgende Karatekas (**Kinder, Jugendliche und Erwachsene**) ihre nächste Gurtprüfung am 28.06.2019 bzw. 13.12.2019 erfolgreich bestanden:

Zum 9. Kyu (Weiß-Gurt)

Jannes Heimbucher, Karol Maruszewski und Merle Patjens

Zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

Ben Ahlfeld, Mila Ahlfeld, Clas Janßen, Noah Ronge, Lea-Marie Tiedemann, Liam Glenn Peter und Simon Ruder

Zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

Mattis Arp

Zum 6. Kyu (Grün-Gurt)

Andreas Arp und Sebastian Henning

Die Karatesparte* bietet regelmäßigen Unterricht für Kinder (ab 6 Jahre), Jugendliche und Erwachsene (keine Altersbegrenzung) an. Wer Interesse am Erlernen dieser traditionellen Kampfkunst hat, ist herzlich eingeladen, am Unterricht teilzunehmen – Probeunterricht ist möglich.

**Unterrichtsszeiten: Montags: 18:00 – 19:00 Uhr
(Jugendliche/Erwachsene)**

**Samstags: 09:45 - 11:00 Uhr (Kindergruppe 6- 12 Jahre)
11:00 - 12:30 Uhr (Jugendliche/Erwachsene)**

Ort:

„Hans-Dubbels-Halle“

***Weitere Infos erteilt:**

**Werner von Holt (3. Dan) – Trainer-Lizenz: B
Tel. 04144-4238**

* siehe auch: <http://www.mtv-himmelpforten.de/index.php/karate.html>