

# KARATE i Tvis

*Så starter karate op i Tvis. Vi starter op med ét samlet hold bestående af unge og voksne i aldersgruppen fra 13 år og op.*

Træningen vil foregå i Kultursalen og træningstiderne vil frem til 31. marts 2014 være:

Tirsdag kl. 1800 -1930

Fredag kl. 1630 -1800

Første træning er tirsdag den 6. januar 2015 kl. 1800.

## **Navn:**

Tvis Karate Klub Shotokan.

## **Karate:**

Som navnet antyder træner vi den traditionelle japanske stilart Shotokan (dette vil vi lære medlemmerne mere om igennem træningen). Vi træner traditionel karate og kommer også omkring selvforsvar med udgangspunkt i karateteknikker. Shotokan Karate er ikke en kampsport med fuld kontakt. Vi lærer at markere på vores modstandere, og at kontrollere vores teknikker.

Inden for karate arbejder vi også meget med respekt og disciplin, men dette kommer vi meget mere ind på under træningen.

## **Træningen:**

Når man starter med karate kan man forvente en alsidig fysisk fritidsbeskæftigelse (men ikke nødvendigvis fysisk hård, selvom det måske kan føles sådan i starten). Det tekniske og fysiske niveau øges langsomt i takt med at kroppen og ikke mindst hovedet får fat i grundteknikkerne, og koordineringen af arme og ben falder mere naturligt. Grundteknikkerne består af forskellige stillinger, parader, stød og spark. Når grundteknikkerne er på plads arbejder man videre med forskellige kombinationer af teknikkerne, med og uden modstander.

## **Hvad skal jeg medbringe:**

De første par gang er det fint med et par joggingbukser og en T-shirts. Når du så har besluttet dig for, om karate er noget for dig og er meldt ind, så køber du en karatedragt. Det hedder på japansk en Gi. En Gi koster fra 400,- inkl. hvidt bælte og klubmærke.

Husk også at få klippet neglene og have rene fødder inden du kommer til træning. Det er rarest for alle, at vi er rene, da der en del fysisk kontakt med hinanden.

## **Hvad koster det:**

Det koster 700,- pr halvår. Første kontingent dækker dog frem til 30. september 2015, herefter opkræves kontingent i oktober og april. Der trænes ca. 50 uger om året.

*Vi ses den 6. januar kl. 1800, kom endelig i god tid.*

*Stephen Harpøth*

