

Neue Karatekurse im Dojo Lehrte starten

Dreimal schnuppern, dann in den Verein eintreten



Ein neuer Karatekurs für Kinder im Dojo Lehrte beginnt am 9. November. Foto: privat

LEHRTE (r/jk). Die 5. Junioren Karate Weltmeisterschaften der World Karate Confederation ist in Hannover gerade mit großem Erfolg zu Ende gegangen. Ausrichter war das Karate Dojo Hannover, der größere Bruder des Karate Dojo Lehrte. Auf der Welle der Begeisterung starten nun wieder Anfängerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lehrte.

Im „Dojo“, was soviel bedeutet wie „Trainingsort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden“, wird traditionelles Shotokan-Karate - die japanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung - gelehrt. Shotokan-Karate zeichnet sich durch starke, dynamische Techniken und den Verzicht auf Trefwirkung aus.

Der Kurs für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren findet ab dem 9. November jeden Donnerstag in der Halle des Lehrter Gymnasiums, Friedrichstraße 10a, von 16.00 bis 17.15 Uhr statt. In dem Anfängerkurs sollen die Kinder die Grundlagen der Karate-Techniken erlernen und durch das allgemeine Konditionstraining ihre sportliche Fitness verbessern. Darüber hinaus soll durch das karatespezifische Training insbesondere die Konzentrationsfähigkeit er-

höht und durch den respektvollen, freundschaftlichen Umgang mit dem Partner ein verbessertes Sozialverhalten erzielt werden.

Die Kinder haben die Möglichkeit, dreimal kostenlos am Training teilzunehmen, bevor sie sich entscheiden in den Verein einzutreten. Interessierte können einfach vorbeikommen.

Zum Training mitzubringen sind Jogginganzug oder Turnzeug. Es werden keine Schuhe getragen und am Anfang ist es nicht nötig, einen Karateanzug zu kaufen. Nach drei Trainingsstunden sollten sich die Kinder entscheiden, ob sie weiterhin Karate machen möchten. In diesem Fall ist es notwendig, in den Verein einzutreten.

Der Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren findet ab dem 13. November zweimal wöchentlich statt, jeweils am Montag von 18.30 bis 19.30 Uhr im Gymnasium Lehrte, Friedrichstr. 10a und/oder am Donnerstag von 20.00 bis 21.15 Uhr in der Berthold-Otto-Schule, Südstraße 5.

Mehr Informationen gibt es auch im Internet unter der Adresse www.karate-dojo-lehrte.de oder telefonisch unter den Nummern 0511/8092135 oder 05132/856347.