



KARATE -

SCHNUPPERTRAINING

für alle Mini - Bruce Lee`s

Wann: Freitag, 28. August 2009

09.00 - 12.00 Uhr

Wo: Sporthalle Haag

Alter: 6 - 15 Jahre

Teilnehmer: max. 30

Anmeldung: bis spätestens Do. 20. Aug. im Gemeindeamt



Programm: 09.00 - 09.45 Uhr spielerisches Aufwärmen
Kennenlern-, Lauf-, Staffelspiele, Hindernisparcour,
Gymnastik und Beweglichkeitsschulung
09.50 - 10.40 Uhr Karatespezifische Übungen
Kennenlernen der wichtigsten Grundtechniken,
Schlagtests am Schlagpolster, Konzentrationsübungen,
10.45 - 11.15 Uhr Fallschule und Selbstverteidigung
11.15 - 11.45 Uhr Programm zur Verbesserung von Kraft
Schnelligkeit, Ausdauer
11.45 - 12.00 Uhr Vorführung der Wettkampfdisziplinen
im Karate

Mitzubringen sind: Freude an der Bewegung, gute Laune,
Trainingsanzug oder Turnhose und Leiberl

Die Teilnahme ist gratis und findet bei jeder Witterung statt.
Für Getränke ist ausreichend gesorgt.

Ansprechperson: Alfred Sinzinger 0664/ 9237059 07434/45160

WIR FREUEN UNS AUF EUER KOMMEN!!!