

Frauen-Kumite-LG mit Dr. Elke von Oehsen

für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre

(die Kämpfen lernen oder ihr Kämpfen verbessern wollen –
keine Wettkampfausrichtung)



**BREMER KARATE
VERBAND E.V.**

Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.
und im Landessportbund Bremen

Sonntag, 10. September 2017, 13-16 Uhr
TV Eiche Horn e.V. Bremen

Veranstalter: Bremer Karate Verband e.V.

Ort: Berckstr. 87, 28359 Bremen

Mit Wiederholungen und Neuem

Unser Konzept:

- Viele Frauen haben nur schwer Zugang zum Freikampf (Kumite), da Freikampf häufig noch an der männlichen Strategie und Kraft orientiert ist.
 - Die Psyche und Physis der Frauen "tickt" anders, daher unterscheidet sich das Frauenkumite von dem der Männer. Frauen brauchen eher Frauen spezifischere Strategien.
 - Frauen nähern sich dem Thema kämpfen anders als Männer, da Männer durch ihre Sozialisation eher mit den Taktiken des Kämpfens vertraut sind.
 - Jede Frau und jedes Mädchen kann Kämpfen lernen, wenn die Lernschritte entsprechend aufgebaut sind und so Angst besetzte Situationen überwunden werden.
 - Es geht um Atmung, Rhythmus, Abstand, Lücken erkennen, Reaktionsschulung, Taktiken, Psychologie des Kämpfens, Spaß und vieles mehr.
 - Alle Übungen finden ohne Körperkontakt statt.
- **Vorkenntnisse im Kämpfen sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Der Lehrgang ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Für die Teilnahme sind Faustschützer oder Wettkampfausrüstung nicht nötig.**

Gebühren: 15 Euro

Info: Kirsten Gieseler, Tel: 0421-22 32 776 Mail: frauen@bkv-karate.de

FRAUEN



KARATE VERBAND E.V. UND
DEUTSCHER ANSCHLAG VERBAND

