

Shoto-Kempo-Ryu-Karate-Do

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



Die seit 1994 bestehende Karateabteilung des MTV hat derzeit 38 aktive Mitglieder, die regelmäßig am Training teilnehmen. Zu den Terminen am 27.6.2015 und 12.12.2015 haben folgende Karateka`s (**Kinder, Jugendliche und Erwachsene**) ihre nächste Prüfung erfolgreich bestanden:

Zum 9. Kyu (Weiß-Gurt)

- Nils Tamm - Malte Diercks - Marlon Dierksen - Janes
Ruder
- Ohle Diercks - Lasse Knop - Kevin Zilian - Nele
Zöhner

Zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

- Juan Francisco Malbranc - Luis Schwan - Lasse Bösch
- Ragnar Jon Strothmann - Jakob Hagemann

Zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

- Jeremy-Leon Hientzsch - Manon Maier -Max Malbranc

Zum 5. Kyu (1. Blau-Gurt)

- Lea Albers - Nicholas Wegner

Zum 4. Kyu (2. Blau-Gurt)

- Paul Hagenah

Zum 2. Kyu (2. Braun-Gurt)

- Anja Grove

Karate 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 Training geübten Techniken (u.a. Faust- Fuß- Ellenbogen- und Kniestöße) werden vor dem Auftreffen gestoppt.

Kinder und Jugendliche der Karateabteilung



Die Karatesparte bietet regelmäßiges Training für Kinder (ab 6), Jugendliche und Erwachsene (keine Altersbegrenzung) an. Wer Interesse am Erlernen dieser traditionellen Kampfkunst hat,

ist herzlich eingeladen, am Training (Probetraining möglich) teilzunehmen.

**Trainingszeiten: Montags: 18:00 – 19:00 Uhr (Jugendliche/Erwachsene)
 Samstags: 10:00 - 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>**