GymnasiumWildeshausen

Projektwoche
"Mit Marco Polo in die weite Welt"
9. - 14. Juli 2012

PROJEKTBESCHREIBUNG

Projektnummer: F5

Projekttitel: Karate - eine asiatische Kampfkunst

Zielgruppe: Jg. 5 - 7 **max. Teilnehmerzahl:** 60

Projektleiter/in 1: (Name, Vorname) Karaca, Karo

Projektleiter/in 2: (Name, Vorname) Shahidi, Resa

Projektbeschreibung:
Karate ist eine anspruchsvolle Selbstverteidigungskunst, bei der die Entwicklung von Körper, Geist und Seele gefördert wird.
Daher ist der Einstieg in das Karatetraining für Jugendliche ab 10 Jahre besonders günstig.
Im Rahmen der Projektwoche bieten wir einen einwöchigen Schnupperkurs für SchülerInnen der 5. bis 7. Klassen an.
Unter fachkundiger Anleitung werden die TeilnehmerInnen mit den Grundlagen des traditionellen Karates vertraut gemacht.
Hierzu gehören insbesondere erste Selbstverteidigungstechniken, gesundheitsorientierte Fitness- und Kräftigungsübungen sowie Konzentrations- und Atemtechniken.

Besondere Hinweise:
Bitte Trainingsanzug bzw. Sportkleidung mitbringen.

Weitere Informationen über: Resa_Shahidi@web.de