

Presseinformation

Neuer Anfängerkurse Kinder Karate & Modernes Sport Karate

MSK beim VFG Meckenheim – einziger Anbieter in der Region – steht auch für körperliche Fitness, Spaß und Gemeinschaft

Entdecke die Möglichkeiten beim Modernen Sport-Karate bzw. Kinder-Karate, erlerne innerhalb kurzer Zeit effektive und anwendbare Techniken für Sportkampf und Selbstverteidigung. Erfolg und Spaß beim Training sind garantiert!

Alle sind eingeladen an einem Probe Training teilzunehmen.

Am **Freitag, 20. Oktober** bzw. **Samstag, 21. Oktober 2023** beginnen die nächsten Anfängerkurse für Modernes Sport-Karate (MSK – ab 14 Jahren) und Kinder-Karate (KiDo – ab 8 Jahren) beim VFG Meckenheim unter der Leitung von Stephan Mehrholz (V. Dan) und Paul Kohlstrung (II. Dan).

Die Trainingsstunden finden statt:

Modernes Sport-Karate (MSK) ab 14 Jahren

- 🥋 Freitags von 19:30 – 21:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg bzw.
- 🥋 Samstags von 15:30 – 17:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg.

Kinder-Karate (KiDo) für Kinder von 8 – 14 Jahren

- 🥋 Freitags von 18:00 – 19:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg bzw.
- 🥋 Samstags von 14:00 – 15:00 Uhr, Mehrzweckhalle Lüftelberg.

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Bahnhofstraße 24
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 29. September 2023

Modernes Sport-Karate unterscheidet sich durch zwei wesentliche

Merkmale von anderen Karatestilen:

- ☛ seine eindeutige Ausrichtung auf den Sportkampf als Grundlage für die Befähigung zur Selbstverteidigung in möglichen realen Konfrontationen
- ☛ seine systematisierten Bewegungsabläufe und rationale Lehrmethodik, die nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert wurden.

Die vom VFG Meckenheim vermittelte, stilneutrale MSK-Trainingsmethodik ist seit 1971 von der RWTH Aachen ausgehend entwickelt und verbreitet worden. Sie begann am damaligen Institut für Sportwissenschaften als „Rationalisierungsprojekt im Karate“, in dem die verschiedenen Karatestile auf Gemeinsamkeiten untersucht wurden. Daraus hat sich eine neue Kampfsportschule mit einem eigenständigen, einzigartigen Lehrprogramm entwickelt, die MSK-Schule Emeskai.

Die Emeskai-Schule ermöglicht dem westlich geprägten Menschen einen direkten Zugang zum Phänomen Kampf. Durch das nun europäisierte Lehrsystem lernt man beschleunigt das gesamte Sportkampf-Repertoire an Hand- und Fußtechniken. Auch jene, die sonst als kompliziert gelten, werden durch rationale Erfassung schnell erlernbar. Alle technischen Inhalte werden nach einem den sportdidaktischen Erkenntnissen folgendem System vermittelt und in sinnvoll stufenweise aufgebauten, taktischen, Varianten trainiert. Die Schüler und Schülerinnen bekommen in regelmäßigen Abständen die Gelegenheit, ihr jeweils erreichten Stand des Kampfgeschicks durch auf sie zugeschnittene Trainings-Wettkämpfe zu überprüfen und sich so zu bestätigen.

In der Altersklasse von 8 – 14 Jahren ist für Kinder spielerisches Lernen in der Gruppe besonders wichtig. Daher stehen beim KiDo Training spielerische Übungen im Vordergrund, die Ausdauer, Koordination, Konzentration, Beweglichkeit, und Kraft sowie ein situatives Bewusstsein fördern. Die Art und Weise des VFG Meckenheim zu unterrichten ist darauf ausgerichtet, den Kindern mehr Selbstvertrauen zu geben und ihren Glauben an sich selbst zu stärken. Das KiDo Angebot enthält auch eine

altersgerechte Selbstverteidigung, um kritische Situationen zu erkennen und zu lösen. Kinder lernen ihre Grenzen souverän aufzuzeigen und sich durchzusetzen, und das ist für Schulkinder ebenfalls wichtig.

Kinder die Selbstverteidigung trainieren erwerben sich Selbstvertrauen und strahlen dadurch mehr Selbstsicherheit aus. Wer sich selbst sicher ist, hat viel Ruhe in sich und vermeidet Auseinandersetzungen mit anderen.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle sowie unter vfg-meckenheim.de/goto//msk bzw. vfg-meckenheim.de/goto//kido.

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e.V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.

Anlagen



VFG Übungsleiter
Stephan Mehrholz



VFG Übungsleiter
Paul Kohlstrung



VFG Übungsleiter
Sebastian Wollny



VFG Übungsleiter
Sebastian Mehrholz

