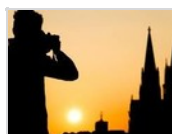


## Sportlicher FerienSpass



Karate FerienSpass



sim

[Beitrag melden](#)

### Kommentare

**Neunzehn interessierte Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren konnten in der Turnhalle beim FerienSpass der Region Frick in der Karatewelt des Karateclub ISHIN Gipf-Oberfrick schnuppern. Der Dojoleiter Steve Minery führte mit weiteren Karatekas durch ein spannendes und abwechslungsreiches Probetraining.**

Nach einer kurzen Begrüssung gab Steve Minery den neugierigen Kindern erste Informationen zum Karate-Kampfsport, was Karate überhaupt heisst, woher dieser Kampfsport kommt und wozu er dienen soll. Der Karateclub ISHIN Gipf-Oberfrick wurde bereits vor 25 Jahren gegründet und ist dabei bestrebt, die hohe Kunst des Karate-do zu pflegen, zu erhalten und zu fördern. Genauso führten die Clubmitglieder die motivierten Kinder in die spannende Welt des Karate ein. Nach einer kurzen spielerischen Aufwärmphase folgten die Erklärung einer richtigen Faust, die richtige Spannung in den Armen und erste Grundschrte bevor verschiedene Angriffs- und Abwehrtechniken aus der faszinierenden Kampfsportart geübt werden konnten. Mit viel Energie machten die Kinder im Primarschulalter mit, zeigten Disziplin und hatten besonderen Spass beim Angriff auf das Schlagkissen, Reaktionsübungen und anderen spielerischen Übungen im Team. Bevor es dann ins traditionelle Schlussritual ging zeigten die Karatekas David Inderwildi, Chiara Ghirlanda und Ronja Hauswirth Kata einzeln und im Team und verschiedene Kumite-Versionen.

### Neuer Einführungskurs im September

Steve Minery gab zusammen mit Anja Inderwildi und Jörg Pfister weitere Informationen zum erfolgreichen Karateclub ISHIN der zweimal pro Woche in der Sporthalle in Oberfrick trainiert. Jeweils am Montag- und Donnerstagabend von 17.15 – 18.15 Uhr gibt es ein spezielles Programm für Kinder ab sieben Jahren. Dieses Training ist jeweils in vier Teile aufgebaut. Im Gymnastikteil wird Wert auf Kraftaufbau und Dehnfähigkeit der Muskulatur gelegt. Im zweiten Teil, in der Grundschule, werden einzelne Karatetechniken geübt die dann im dritten und vierten Teil beim Kumite mit Partner und Kata mit imaginärem Gegner vertieft werden können. Zum nächsten Einführungskurs am Mittwoch, 5.9.2012 und Mittwoch 12.09.2012 jeweils von 14 bis 15.30 Uhr in der Sporthalle in Gipf-Oberfrick sind Kinder ab sieben Jahren herzlich eingeladen. Natürlich sind auch

Erwachsene Neu- und Wiedereinsteiger herzlich willkommen.  
Diese trainieren auch Montag- und Donnerstagabend in der  
Sporthalle in Gipf-Oberfrick. Gerne gibt Steve Minery unter 079  
557 15 65 weitere Auskünfte dazu. Etwas zum  
abwechslungsreichen Vereinsleben des Karateclub ISHIN findet  
man auch auf deren Internetseite [www.karate-gipfoberfrick.ch](http://www.karate-gipfoberfrick.ch).  
(hau)

von sim

---