



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Trainer und neue ganzjährige Sparte im TSV Krainhagen e.V.

Kampfsport / Selbstverteidigung **Kickboxen - Thai-boxen – Karate - Selbstverteidigung**

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Martin Wunderlich einen qualifizierten neuen Trainer gewonnen zu haben. Martin Wunderlich ist Kampfsporttrainer und trainierte von 2005 bis 2007 in einem Dojo für Karate und Kickboxen, von 2007 bis 2011 unter Leitung eines erfahrenen Trainers in einem Fitnesscenter und seit 2011 ist er als eigenverantwortlicher Trainer tätig. Er erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen neuen Kampfsport- / Selbstverteidigungs-Kurs. Dieses neue Angebot gilt für Kinder ebenso wie für Frauen und Männer.



Martin Wunderlich

Kickboxen

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird. Tiefschläge sind immer tabu, sowie Schläge und Tritte auf den Rücken des Gegners. Man unterscheidet diverse Schlag- und Tritttechniken, welche in Kombination den Gegner zur Aufgabe zwingen sollen. Im Rahmen dieses Trainings soll erlernt werden, diese Kombinationen anzuwenden, sowie die Balance des eigenen Körpers zu verbessern.

Thai-boxen

Thai-boxen ist eine Erweiterung des Kickboxens welche in Thailand entwickelt wurde, auch bekannt unter Muay Thai. Die Techniken werden schwingvoller und somit kraftvoller ausgeführt. Zusätzlich ist der Einsatz von Knie- und Ellenbogen-schlägen erlaubt.

Karate

Karate wird durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfertigkeiten. Diese Technikategorie bildet den Kern des Karatetrainings. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnelkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat.

Selbstverteidigung

Bei der Selbstverteidigung erlernt man klassische Falltechniken. Die Abwehr von Schlägen, Tritten und Griffen stehen im Mittelpunkt des Trainings. Dieser Selbstverteidigungskurs befasst sich u.a. mit der richtigen Einschätzung und Vermeidung von Gefahren, es wird auch das Selbstbewusstsein der Teilnehmer gestärkt. Die psychische Vorbereitung auf eine Selbstverteidigungs-Situation durch einen Selbstverteidigungskurs ist wichtig. Selbstbewusstes Auftreten, seinen Gefühlen zu vertrauen und das Vorbeugen von Angriffen gehören genauso zur Selbstverteidigung wie die richtige Kampftechnik im Ernstfall und werden in diesem Selbstverteidigungskurs gelernt.

Die **ganzjährige Kampfsportsparte** (in den Ferien wir pausiert) startet am **Samstag, den 18.01.2014 um 10:30 Uhr** und findet dann ab sofort immer **samstags von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr** statt. Die Teilnahme an der Sparte kostet € 12,- / Monat zzgl. der Vereinsgrundgebühr von € 0,- / Jahr für Kinder und Jugendliche oder € 39,- / Jahr für Erwachsene.

Wer sich noch nicht sofort festlegen möchte kann einen **10-wöchigen Kurs** belegen, welcher ebenfalls am **Samstag, den 18.01.2014 um 10:30 Uhr** startet. Die Kursgebühren können bei späterem Vereinseintritt auf den Mitgliedsbeitrag verrechnet werden. Erwachsene Mitglieder bezahlen eine Kursgebühr von € 30,-, Nichtmitglieder € 42,50, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 25,-, Nichtmitglieder € 37,50. Bequeme Sportkleidung sollte mitgebracht werden, die erforderlichen Materialien werden gestellt.