

## Neue Kurse ab Januar 2025

### Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e. V.

Fit und gesund in jedem Alter mit Karate, Stockkampf und Kenjutsu. Jeweils als Kurs mit 10 Terminen (je 45 Euro) buchbar.

#### 1. Traditionelles Karate aus Okinawa im Shorin Ryu Stil – Karate 40+

Lernen Sie die faszinierende Welt des traditionellen Okinawa-Karate kennen! Unser 10-stündiger Schnupperkurs ist speziell für Wiedereinsteiger und Menschen ab 40 Jahren konzipiert. Sie erlernen gelenkschonendes Karate im Shorin Ryu-Stil und üben jahrhunderte alte und erprobte Grundlagen und Techniken des Okinawa-Karate ein; wie, die in einer Kata (jap. Form) festgelegten Abläufe für Körper und Geist; Selbstverteidigung und Partnerarbeit, grundlegende Übungen die Fitness und Selbstvertrauen stärken.

Beginn: Fr. 24.01.2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17, Parkplatz Im Wingert

#### 2. Kenjutsu - Umgang mit dem hölzernen Samurai-Schwert

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Kenjutsu! Die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der traditionellen Schwertkampfkunst kennenzulernen. Von der richtigen Haltung über die eleganten Bewegungen bis hin zu beeindruckenden Katas - in diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um die Kunst des Schwertkampfes zu erleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die ihr Selbstbewusstsein, ihre Standhaftigkeit und Ausstrahlung aufbauen möchten. Teilnehmen kann jede/r von 15 Jahren bis ins hohe Alter. Holzscherter (jap. Bokken von boku=Holz, ken=Schwert) können über den Verein geliehen, bzw. bezogen werden.

Beginn: Mi. 15.01.2025

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17, Parkplatz Im Wingert

#### 3. Traditioneller Waffenkampf mit dem Kurz- und Langstock für Erwachsene

In diesem Kurs für Erwachsene ab 15 Jahren lernen sie den Umgang mit den traditionellen Bauernwaffen Okinawas: Hanbo (Kurzstock) und Bo (Langstock). Sie üben Verteidigungs- und Angriffstechniken zuerst alleine dann mit Partner und steigern ihre Fitness, Konzentration und Koordination. Vorkenntnisse in Shotokan Karate sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Seien sei neugierig. Stöcke können geliehen werden.

Beginn: Fr. 24.01.2025

Uhrzeit: 20:00 - 21:15 Uhr

Ort: Friedberg, Sporthalle der Wartbergschule, Friedensstraße 17, Parkplatz Im Wingert

Für alle Kurse gilt: Kommen sie in bequemer Sportkleidung oder, falls vorhanden, einem Karateanzug. Wir trainieren in der Regel barfuß.

Wir heißen alle angehenden friedlichen Kämpfer herzlich willkommen! [info@kobudo-friedberg.de](mailto:info@kobudo-friedberg.de)