

Karate

Karategruppa i Hedalen idrettslag arrangerer vinteren 2019 seks treningslørdager med bakgrunn i karatestilarten Tradisjonell Shotokan. Første trening er lørdag 12. januar og siste trening er lørdag 16. februar. Treningene blir kl 10.30 – 12.00 i gymsalen på Hedalen barne- og ungdomsskole.



Det stilles to krav for å være med:

- Medlemskap: Du må være medlem/melde deg inn i Hedalen idrettslag
- Alder: Nedre aldersgrense er de som starter i 1. klasse på skolen høsten 2019. Det er ingen øvre aldersgrense. Karate er bl.a fin ”familieaktivitet” for barn og foreldre.

Du behøver ikke å være myk eller sterk for å trene karate – noe treneren er et levende eksempel på.

Karate passer de fleste – så sant du ikke er ute etter å lære å slåss. Da er IKKE karate noe for deg. Gjennom Tradisjonell Shotokan får du:

- Utvikle styrke, spenst, smidighet, motorikk og mentalitet
- Trene en konkurranseidrett (for den som vil satse på det)
- Lære selvforsvar

Vinterens kurs er et ”forsøkskurs”, da vi har en lavere nedre aldersgrense enn tidligere. Særlig de to første treningene, når vi ser hvordan aldersspennet m.m. blir, vil derfor måtte brukes til å finne ut hvordan vi best løser treningene (hva kan alle være med på, hva er det vanskelig å få til å passe for alle når vi har en slik nedre aldersgrense).

Det vi blir å trene på er i det vesentligste et uttrekk av grunnleggende teknikker (stillinger, bevegelse, pusteteknikk, blokkeringer, slag og spark) som inngår i pensum for å kunne gradere til gult belte i Tradisjonell Shotokan karate. Men, kurset er verken i innhold eller omfang være tilstrekkelig til å kunne forsøke gradere. I tillegg kommer vi til å øve litt på selvforsvarsteknikker som ikke er en del av pensum til de første gradene i Tradisjonell Shotokan.

Hvis dette virker interessant å bli med på, kan du ta med treningstøy og møte opp lørdag 12. januar kl. 10.30. Vi trener barbeint og på overkroppen bør det være langermet og tøy som tåler å bli holdt og dratt i. Smykker, klokker og ringer må tas av. Og øredobber/-ringer må enten tas av eller tapes rundt.

Hovedtrener blir Lars Elsrud 2. kuy (brunt belte), men vi blir flere foreldre for «klassekullet 2019» som blir å bidra.

Har du spørsmål, kontakt Lars (926 91 736 / l-elsrud@online.no)