

Ki-Karate für jedermann

WESTERLAND Zum zweiten Mal begrüßt die Karateabteilung des TSV Westerland e. V. Karateka und Meditierende aus ganz Deutschland. Die beiden erfahrenen Karatekas Dr. Petra Schmidt (promovierte Philosophin) und Anette Christl (Sportwissenschaftlerin und ehem. Karate-Leistungssportlerin) unterrichten das „Ki-Karate Schulungskonzept“, das darauf ausgerichtet ist, Gesundheit in jedem Alter zu bewahren und zu entwickeln. Durch tägliche Ki-Übungen wird der Körper elastisch und beweglich. Diese Ki-Übungen werden unabhängig vom Karate unterrichtet, sind also für jedermann leicht zu erlernen



Die Trainerinnen Dr. Petra Schmidt (l.) und Anette Christl.

und können jederzeit zu Hause geübt werden.

Ki-Übungen sind eine wichtige Voraussetzung, für die Karate-(Partner)Übungen. Die Karate-Einheiten befassen sich mit dem Schwerpunkt „Effektivität der Techniken“ und „Wahrnehmung bei Partner-Übungen“.

Ebenso wichtig wie das phy-

sische Training ist das Geistestraining. So konnte in diesem Jahr der erfahrene Meditationslehrer Karl-Heinz Fricke gewonnen werden, die morgendlichen Meditationen von 7 bis 8 Uhr anzuleiten. Er wird täglich wechselnde Meditationen anbieten (Atemmeditation, Vipassana, Meditation in Bewegung). Karl-Heinz Fricke bringt Einsteigern und Fortgeschrittenen die Natur des Geistes, sowie die Bedeutung der mentalen Aspekte einer Kampfkunst nahe.

57

Die täglichen Meditationen und die Ki-Übungen (9.30-11 Uhr in der St.-Nicolai-Sporthalle) sind offen für alle Interessierten (mit/ohne Vorkenntnisse). Infos und Trainingszeiten unter: www.karate-sommer.de.