

Quirici2020

Wir sind ein Karateverein in Schinznach-Bad. Geleitet von der einzigen olympischen Karate-Athletin der Schweiz, Elena Quirici. Unser Ziel ist es, den neuen Generationen die Bedeutung des Sports in der Gesellschaft zu vermitteln.

Pre-Karate (3-6 Jahre)
Karate-Kids (7-12 Jahre)
Teens-Karate (+13 Jahre)
Wettkampfkarate (16+ Jahre)

Was bietet unser Quirici 2020 Karate Club?

Unser Ziel ist es, Kinder durch das Erlernen von Karate zu einem gesunden und aktiven Lebensstil zu begeistern. Sie lernen nebenbei Selbstbeherrschung der Emotionen, Disziplin wie Spielregeln einhalten und stetig an einem Thema zu arbeiten sowie respektvolles Verhalten.

Bereits im Alter von 3 bis 6 Jahren führen wir sie mit gezielten Übungen und Spielen in die Welt des Sports und der Bewegung ein:

- Koordinierung: des eigenen Körpers und des Körpers mit der Umwelt.
- Propriozeption: Sie kennen ihren Körper und ihre Fähigkeiten und wissen, wie sie diese im Umgang mit ihren Mitschülern und ihrer Umgebung einsetzen können.
- Gleichgewicht: Sie setzen ihren Körper und ihre Gliedmassen ein, um je nach Situation eine korrekte Haltung einzunehmen um das Gleichgewicht zu halten
- Geschwindigkeit: Sich sicher und schneller in der Umgebung bewegen.
- Reaktion: In der Lage sein, Ereignisse oder Aktionen des Gegenübers vorherzusehen.

Wenn die Kinder diese Fähigkeiten erworben haben, ist es einfacher, sie in die spezifischen technischen Bewegungen des Karate einzuführen und so ihre Bewegungserfahrungen zu erweitern.

Dazu beginnen wir im Alter von 6 bis 12 Jahren mit der technischen Arbeit, die auf den Kenntnissen der Karatetechniken und ihrer Anwendung in verschiedenen Situationen beruht. Wir stützen unsere Arbeit auf die folgenden Fähigkeiten:

- Verteidigungstechniken
- Techniken des Gegenangriffs
- Geschicklichkeit: Eine Kombination der oben genannten Techniken.
- Distanzgefühl
- Angriffsmethoden

Ab dem 12. Lebensjahr beginnen wir mit der spezifischen Wettkampfarbeit, bei der wir Trainingsmethoden anwenden, die auf unserersportlichen Erfahrungen basieren.

Diese Arbeit wird sich auf Folgendes stützen:

- Technische Perfektion und ihre unbewusste Ausführung
- Taktik im Kampf

Obwohl wir unsere Aktivitäten in einem professionellen Umfeld entwickeln, möchten wir den Kindern in unserem Club ein Umfeld bieten, in dem sie Spass haben und sich wohlfühlen, in dem sie Freundschaften schliessen und neue Kontakte aus verschiedenen Orten, Schulen und Kulturen knüpfen können. So entsteht eine Gemeinschaft, die auf Kameradschaft und Freundschaft basiert und das immer mit einem breiten Lächeln.

Adresse

Scherzerstrasse 2
5116 Schinznach-Bad

[E-Mail](#)
[Website](#)

Kontakt

Elena Quirici

Kontakt

Elena Quirici

[E-Mail](#)