

MINI KARATE

Sjov og udviklende træning for børn!



- **Selvtillid**
- **Fokus**
- **Opmærksomhed**
- **Respekt**
- **Balance**



LÆS MERE OM
MINIKARATE HER

SPONSORER

I TAIFU

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



ADVOKAT
LISELOTTE FJELDGAARD ANDERSEN

Minikarate i Taifu

Minikarate: Sjov og Udviklende Træning for Børn!

Er dit barn mellem 4-6 år?

Vil du give dit barn en fantastisk start på livet i et sundt, inkluderende fællesskab?

Så er Minikarate i Taifu det perfekte valg!

Hvad er Minikarate?

Minikarate er et unikt træningstilbud designet specielt til de yngste karateelever. Vores hovedformål er at skabe et trygt og sjovt miljø, hvor børn kan udvikle sig både fysisk og mentalt

Hvorfor vælge Minikarate?

Styrk dit barns krop og sjæl med minikaratel!

Motorik:

Balance, koordination og motoriske færdigheder forbedres med sjove øvelser.

Mentale færdigheder:

Koncentration og instruktioner læres, hvilket giver vigtige livsfærdigheder.

Socialt fællesskab:

Nye venskaber og samarbejde blomstrer i et trygt miljø.

Erfarne instruktører:

Leg og læring går hånd i hånd med vores dygtige instruktører.

Livsfærdigheder for fremtiden:

Et stærkt fundament for læring og trivsel skabes i Taifu.

Giv dit barn en sjov og lærerig start på livet med Minikarate i Taifu.

Tilmeld jer i dag og oplev forskellen!



**LÆS MERE OM
MINIKARATE HER**



Info om Minikarate

Træningstider

Holdet træner hver lørdag fra kl. 11-12 i den store dojo.

Påklædning

På Minikarateholdet skal man have en karatedragt på under træning. En karatedragt hedder en gi på japansk, og de kan købes gennem klubben. Indtil man har anskaffet en gi skal man træne i almindeligt løstsiddende træningstøj.

Drikkedunk skal medbringes til hver træning.

Instruktører

Der er flere instruktører tilknyttet Minikarateholdet i Taifu, både voksne og unge. Alle vores instruktører har modtaget uddannelse i at undervise børn.

Hvor længe varer en sæson?

Vi tilbyder træning hele året undtagen i skolernes ferieperioder. Du kan se en oversigt over feriene på vores hjemmeside under aktiviteter-kalender.

Gradueringer

På Minikarateholdet afholder vi løbende gradueringer. Det er instruktørerne der løbende observerer, om barnet har nået de mål, der er beskrevet til hver graduering.

Der er tre grader, som man kan opnå på Minikarateholdet. På de følgende sider kan du se en beskrivelse af de enkelte øvelser, som man skal kunne for at blive gradueret. Du kan også klikke på QR koderne og se en video af de forskellige øvelser. Alle der bliver gradueret modtager et diplom fra Taifu.

Oprykning til vores børnehold

Når du har opnået de tre grader vil du som udgangspunkt blive tilbudt at rykke op på vores børnehold. Instruktøren vil inddrage forældrene om vores muligheder.

Kommunikation

I Taifu gør vi meget ud af kommunikation. Du vil modtage mails om forskellige aktiviteter i Taifu. Vi er også på sociale medier, og du kan med fordel blive medlem af vores facebookgruppe.

Derudover er det vigtigt, at du som forældre deltager i de aktiviteter, som er målrettet Minikarateholdet, fx infomøde, opvisninger mv. Har du spørgsmål så tag fat i en af vores instruktører i forbindelse med træning.

Du kan også kontakte Taifu via info@taifu.dk eller ringe til 22 73 18 09

Sociale medier

Facebook: Taifu Karate Dojo

Instagram: Taifu Karate

Youtube: Taifu Danmark



MINIHOLDET FØRSTE STREG



1

At kunne sætte
sine sko pænt
på skohylden

2

At kunne bukke
når man går ind
og ud af dojoen

4

At kunne
knytte
hænderne og
udføre chudan
zuki (lige stød
mod maven)

3

At kunne
stille op på en
lige række

5

At kunne gå på
hælene,
fodballerne og
inder- og
yderside af
fødderne

6

At kunne
udføre
age-uke
(opadgående
parade)

7

At kunne
udføre
kiaï(kampråb
)



HER KAN DU SE
VIDEOER AF
ØVELSERNE



MINIHOLDET ANDEN STREG



1

At kunne sidde på knæ (seiza) med lukkede øjne i 20 sekunder

2

At kunne holde balancen på et ben i 10 sekunder

4

At kunne støde mod hoved og parere med age-uke (opadgående parate)

3

At kunne ligge på maven og udføre diagonale løft af arme og ben 5 gange til hver side

5

At kunne udføre 10 sprællemænd og 10 skiløberøvelser

6

At kunne udføre gedan-barai (nedadgående parade)

7

At kunne hoppe op på en pude med samlede ben og holde balancen 5 gange



HER KAN DU SE
VIDEOER AF
ØVELSERNE

MINIHOLDET TREDJE STREG



1

At kunne udføre
zenkutsu-dachi
(frontstilling)

2

At kunne udføre
strækøvelse
(ben) sammen
med en makker

4

At kunne bøje
tæerne tilbage
og bøje og
strække
fodledet

3

At kunne sætte sig
i Seiza
(meditations-
stilling) og rejse
sig op igen

5

At kunne
sparke til en
slagpude og
ramme med
fodballen

6

At kunne slå en
forlæns
koldbøtte

7

At kunne
holde fokus
trods ydre
påvirkning



HER KAN DU SE
VIDEOER AF
ØVELSERNE



台風
道場

Taifu Dojo

歡迎

Velkommen