

KARATE- KINDERTRAINING



Wir bieten auch spezielles Kindertraining an, bei dem die Kinder spielerisch, liebevoll und ohne Leistungsdruck an den Karatesport herangeführt werden.

Kinder und Jugendliche werden hierbei von aktiven Karatemeistern, die selbst Eltern sind, unterrichtet.

Beim Karate können sich die Kinder bewegen und austoben – es werden aber auch Werte vermittelt: Disziplin, Aufmerksamkeit und gegenseitiger Respekt haben einen hohen Stellenwert bei unserem Training.

Natürlich ist es auch möglich, dass die Eltern zusammen mit ihren Kindern mit Karate beginnen.



UNSERE DOJOLEITER



von links nach rechts:

Marion Knörlein 3. Dan
Leitung Reuth Forchheim

Thorsten Lehmann 3. Dan
Leitung Neuses Eggolsheim

Helmut Stadelmann
Gründer

Sabrina Hofmann 4. Dan
Leitung Weilersbach Effeltrich

Treten Sie einfach mit uns in Kontakt.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen und laden Sie auch gerne zu einem Probetraining ein.

www.karatekampfkunst.de



Alle Partner unseres Übungsverbundes sind amtlich eingetragen und gemeinnützig. Unsere Mitglieder sind im Bayerischen Landessportverband versichert.

Unsere Fachverbände sind der Bayerische Karate Bund und der Deutsche Karate Verband. Wir sind autorisiert, Prüfungen abzuhalten. Unsere Trainer sind ausnahmslos eingeschriebene Mitglieder der Fachakademie „Kampfkunst Karate“ und werden vom Bundesamt für Justiz überprüft, damit sie unterrichten dürfen.



Überreicht durch:

- » Helmut Stadelmann » Thorsten Lehmann
- » Sabrina Hofmann » Marion Knörlein

空手道
OKINAWATE
古武道

民由生市天小协生新新
开生谊生由天



KARATE

Training für Körper und Geist

www.karatekampfkunst.de



KARATE – RÜSTZEUG FÜR DAS TÄGLICHE LEBEN

Die freie Übersetzung des Wortes Karate bedeutet: „Weg der leeren Hand“. Also der Kampf ohne Waffen bzw. die Befreiung von negativen Gedanken.

Das Ziel von Karate ist nicht nur die Fähigkeit der Selbstverteidigung, sondern auch die Steigerung von Selbstdisziplin und Konzentration. Karate bietet die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu steigern, zu entwickeln und zu entfalten.



Die von uns unterrichtete (ursprüngliche) Form von Karate (*Okinawa te*) hat ihren Ursprung auf den Ryūkyū-Inseln im japanischen Okinawa. Sie ist ein funktionierender Selbstschutz aus dem Stand bis hin zur Bodenlage.

Das Training ist ganzheitlich, d. h. der ganze Körper wird beansprucht – und trainiert.

Okinawa te ist hart und kompromisslos.

Ziel des Trainings ist das Erlernen von körperlichen und geistigen Fähigkeiten, um wenn notwendig auch gesetzloser Gewalt gegenüber zu treten und diese zu überstehen.

Gemeint ist damit harte, realistische Selbstverteidigung für jeden – und damit das ideale Rüstzeug für das tägliche Leben.



JAHRZEHNTE DER ERFAHRUNG

Seit vielen Jahren trainieren wir Karate.

Unser Training beinhaltet:

Taiso: Gymnastik für Beweglichkeit (für Kinder mit spielerischen Elementen), wichtiger Bestandteil sind hierbei Dehnübungen

Kihon: Grundschule, d. h. einzelne Grundtechniken des Karate dabei werden geschult: Muskelaufbau, Raumgefühl, Distanzgefühl, Koordination

Goshin: Selbstverteidigung

Kumite: Freikampf

Kata: Formenlehre, d. h. Kampf gegen einen imaginären Gegner in einem bestimmten Ablauf verschiedener Techniken in bestimmter Reihenfolge

Atemtechniken für Kraftoptimierung: z. B. Kiai (lauter Kampfschrei)

Kobudo (Karate mit Waffen) wird ebenfalls angeboten (um Verletzungen zu vermeiden werden ausschließlich stumpfe Waffen verwendet):

- » Bokken: Holzschwert
- » Hanbo: kurzer Stab
- » Rokushakubo: langer Stab
- » Saigabeln: wurden früher in der Landwirtschaft verwendet
- » Katana: Schwert (nur für Meister)
- » Tessen: Fächer (waren früher Waffen der Frauen)



UNSERE TRAININGSMÖGLICHKEITEN IM ÜBUNGSVERBUND

Montag ab 17.30 Uhr Kinder Jugendliche
ab 18.15 Uhr Jugendliche Erwachsene



Eggerbachhalle Eggolsheim

Training: Thorsten Lehmann

Dienstag ab 17.00 Uhr Kinder Jugendliche
ab 18.00 Uhr Jugendliche Erwachsene



Obere Turnhalle Martinschule Forchheim

Training: Marion Knörlein

Mittwoch ab 17.00 Uhr Kinder Jugendliche
ab 18.00 Uhr Jugendliche Erwachsene



DJK SPVGG Effeltrich Vereinsheim

Training: Sabrina Hofmann

Freitag ab 17.00 Uhr Kinder Jugendliche
ab 18.00 Uhr Jugendliche Erwachsene



Schulturnhalle Weilersbach

Training: Sabrina Hofmann u. Helmut Stadelmann

DER ÜBUNGSVERBUND UND WEITERE AKTIVITÄTEN

Die Karateabteilungen der Sportvereine Neuses, Reuth, Weilersbach und Effeltrich bilden einen Übungsverbund, d. h. egal in welchem der vier Vereine Sie angemeldet sind – Sie können bei jedem der Vier trainieren.

Wir bieten natürlich auch Fortbildungslehrgänge an, hospitieren mit befreundeten Vereinen und bereiten Sie auf Wunsch auf Prüfungen und Wettkämpfe vor – viele Karateka machen bei uns ihre Meisterprüfung.