

Für wen ist Karate geeignet?

Aufgrund seiner Anpassungsfähigkeit ist Karate für nahezu jeden geeignet und unabhängig vom Geschlecht. Wir gehen lediglich von einem Mindestalter von etwa 8 Jahren aus.



Freikampf

Unsere Trainingszeiten

Dienstag TSV-Halle, Albstr. 14, Malmsheim

18.30-19.30Uhr Fortgeschrittene Kinder
19.30-21.00Uhr Fortgeschrittene Erwachsene

Donnerstag Schulsporthalle, Schulstr. 6, Malmsh.

17.30-18.30Uhr Anfänger Kinder
18.30-20.00Uhr Fortgeschrittene Erwachsene

Freitag Schulsporthalle, Schulstr. 6, Malmsh.

18.00-19.30Uhr Fortgeschrittene Kinder
19.30-21.30Uhr Anfänger Erwachsene

Weitere Informationen unter

<http://www.karate-budokan.de>

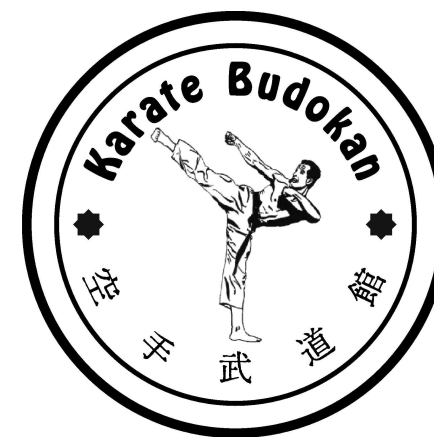
oder telefonisch:

Günther Rief 07159/90 17 64
Daniel Fröhlich 07159/80 02 74
 0172/730 75 45

空
手
道

Karate-Do

Der Weg
der leeren Hand



Was ist Karate?

Karate ist eine fernöstliche Kampfkunst mit Wurzeln in China. Durch Handelsbeziehungen des alten China mit Okinawa vermischte sich das chinesische Quanfa (Kung Fu) mit okinawanischen Kampfsystemen und wurde kontinuierlich weiterentwickelt. Anfang des 20. Jahrhunderts kam das Karate schließlich nach Japan.

Das Wort "Karate" besteht aus den Silben "Kara" für "leer" und "Te" für "Hand" oder "Faust". "Leere Hand" ist im Sinne von "unbewaffnet" zu verstehen. Die "Waffe" eines Karateka ist er selbst, d.h. sein Körper. Dabei werden im Wesentlichen Arme und Beine zu Blocktechniken (Abwehr) eingesetzt. Gegenangriffe werden durch Stoß- und Schlagtechniken, aber auch durch Tritte umgesetzt. Seltener kommen auch Wurftechniken zum Einsatz.

Karate ist dabei kein Prügelsport, der darauf abzielt, einen potenziellen Gegner möglichst effektiv kampfunfähig zu machen. Vielmehr lehrt uns der Umgang mit prinzipiell gefährlichen Techniken ein verstärktes Verantwortungsbewußtsein im Umgang miteinander. Das hieraus resultierende rücksichtsvolle und defensive Verhalten schlägt sich auch in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung nieder. Meister Gichin Funakoshi, der Vater des modernen Karate sagt dazu:

"Im Karate gibt es keinen ersten Angriff."

Warum Karate?

Karate ist äußerst vielseitig, wobei jeder Karateka die Schwerpunkte für sich und sein Training selbst festlegt.

Beispiel: Physische Aspekte

Karate ist ungemein dynamisch: In geschmeidigen, präzisen Bewegungen wechseln sich Anspannung und Entspannung ab, unterstützt von kontrollierter Atmung. Dabei werden Körperkraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten wird im Karate der gesamte Bewegungsapparat einbezogen und gestärkt. In diesem Zusammenhang ist auch ein medizinischer Nutzen des Karate verständlich: Durch das Training wird Muskulatur ausgebildet und verstärkt, die den Bewegungsapparat besser zu stützen vermag. So können z.B. bestimmte Rückenschmerzen oder auch Verspannungsschmerzen gelindert oder gar beseitigt werden. Karate kann also auch zur Gesunderhaltung und Gesundheit des Körpers eingesetzt werden.



Kata



Selbstverteidigung

Beispiel: Soziale Aspekte

Das Erkennen der Gefährlichkeit der Techniken führt in Verbindung mit dem Respekt vor dem Übungspartner zu einer verbesserten Konfliktfähigkeit. Streitigkeiten werden verstärkt durch konstruktive Gespräche gelöst. Auf diese Weise klärt sich der scheinbare Widerspruch, weshalb Gewaltprävention durch Ausübung eines offensichtlich gewalttätigen Kampfsports bewerkstelligt werden kann.

Es wird ausdrücklich Wert darauf gelegt, den Übungspartner nicht als Gegner zu sehen, sondern als Freund, der einen auf dem gleichen Weg begleitet. Diese Sichtweise wirkt sich auch auf das Verhalten des Einzelnen in der Gruppe aus. Respekt und Toleranz ziehen sich quer durch alle Altersklassen und Gürtelgrade.