

Was ist Karate?

Viele, die Karate noch nie erlebt oder gelebt haben, denken immer zuerst an das Zertrümmern von Steinen und Brettern, an Spagat und hohe Fußstritte.

Hintergrund

Karate ist eine aus Okinawa (zu Japan gehörende Insel) stammende Kampfkunst, die seit ihrer Entwicklung im 16. Jahrhundert den Einheimischen Okinawas zur Verteidigung gegen die ständig wechselnden Besitzer diente.

Während im Karate (wörtlich: „leere Hand“) der eigene Körper, ohne die Verwendung von Hilfsmitteln, zu einer Waffe ausgebildet wurde, entstand parallel dazu eine Kampfkunst, die Alltagsgegenstände der Bauern als tödliche Waffen verwendete (Kobudo).



Die 3 Säulen des Karate

Im Karate gibt es 3 Disziplinen, das Kihon (Grundschule), die Kata (Formenlauf) sowie das Kumite (Partnerübungen bis hin zum Kampf), die gleichberechtigt nebeneinander stehen. In der Grundschule erlernt man die jeweiligen Techniken in ihrer Grundform oder auch in Kombinationen. Darauf bauen Kata sowie Kumite auf.

In der Kata, einem Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, werden die Grundschultechniken in eine fest vorgegebene Reihenfolge und Richtung gebracht.

Im Kumite (Partnerübungen) gibt es verschiedene Formen. Am Anfang steht der so genannte „Einschritt-Kampf“. Dabei wird mit nur einer einzigen festgelegten Technik angegriffen. Der Verteidiger blockt und kontert diesen Angriff mit ebenfalls vorgegebenen Techniken. Diese Übung entwickelt sich dann über mehrere Stufen hinweg bis hin zum Freikampf („Jiyu-Kumite“) oder auch dem Kampf gegen mehrere Gegner („Happo-Kumite“).



Karate und Gesundheit

Karate beinhaltet vielfältige Bewegungsformen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Beim Üben von Karate-Techniken werden gleichzeitig sämtliche Muskeln im Körper trainiert. Sowohl Bauch und Rücken als auch Arme und Beine werden durch ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gefordert.

Dabei geht es nicht nur um Kraft, sondern auch um Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit. Die allgemeine Fitness und die Körperhaltung verbessern sich kontinuierlich.

Durch das abwechslungsreiche Training und die dafür erforderliche Konzentration gelingt es innerhalb einer Trainingseinheit schnell Abstand zum Alltagsgeschehen zu gewinnen.

Durch regelmäßiges Training lassen sich neben sportlichen Erfolgen auch folgend aufgeführte positive Veränderungen verzeichnen:



- Stärkung der Gesamtmuskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Ausprägung des Gleichgewichtssinns
- Entwicklung der sportmotorischen Fähigkeiten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Selbstsicherheit
- innere Ruhe und Harmonie
- Achtung, Respekt und Fairness Anderen gegenüber

Karate hat in seiner Gesamtheit positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Selbstvertrauen stärken

Karate ist eine ausgezeichnete Möglichkeit die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu fördern, nicht nur für Kinder. Im Training wird viel Wert auf Teamfähigkeit und gegenseitige Unterstützung gelegt.

Die persönlichen Ziele erreicht jeder in seinem eigenen Tempo. Alle werden mit Respekt und Achtung behandelt.

„Sport pro Gesundheit“

Das Angebot des Shotokan-Karateverein Freital e.V. ist zertifiziert mit dem Gütesiegel



Der Shotokan-Karateverein Freital e. V.



Zurzeit trainieren in unserem Verein ca. 50 Mitglieder im Alter von 7 bis 55 Jahren. Wir freuen uns immer über neue Gesichter. Wer Lust hat, kann uns jederzeit dienstags oder freitags zu einem kostenlosen Probetraining

in der Turnhalle der "Glück-Auf"-Grundschule (Straße der Stahlwerker 8) in Freital-Zauckerode besuchen.

Bei uns trainieren alle Mitglieder parallel in den ihrem Leistungsstand entsprechenden Gruppen (Kinder, Anfänger, Fortgeschrittene).

Neben dem regelmäßigen Training legen wir sehr viel Wert auf ein abwechslungsreiches Vereinsleben. Dies erreichen wir durch regelmäßige Wochenendlehrgänge, unser jährliches Sommercamp, die Weihnachtsfeier und eine Vielzahl weiterer Veranstaltungen, die wir für unsere Mitglieder und die Eltern unserer Kinder organisieren.



Weitere Informationen finden Sie unter:

www.shotokan-freital.de

Selbstverteidigung

Parallel zum traditionellen Karatetraining bieten wir realistisches Selbstverteidigungstraining an. Dieses Angebot können alle Interessierten ab dem 16. Lebensjahr wahrnehmen.

Trainiert werden hier unter anderem das Verhalten in Belästigungssituationen durch einen oder mehrere Aggressoren, Abwehrtechniken gegen unbewaffnete Angriffe wie Schläge und Tritte ebenso wie Befreiungen aus der Bodenlage. Auch die Abwehr von Angriffen mit Waffen wie Stöcken oder Messern werden geübt.

Unsere Trainer bilden sich im Bereich Selbstverteidigung ständig weiter und nehmen Erfahrungen aus den verschiedensten Kampfkünsten mit auf.

Marco ist als Gast- und Co-Trainer sowie Seminarleiter deutschlandweit unterwegs.



Trainingszeiten

Mo	19:00 - 21:00	Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	2)
Di	17:30 - 19:00 19:00 - 20:00	Anfänger Fortgeschrittene	1)
Fr	17:30 - 19:00 19:00 - 20:30	Anfänger Fortgeschrittene	1)

Trainingsort

1) Glück-Auf-Grundschule Freital-Zauckerode
Straße der Stahlwerker 8 - 01705 Freital

2) Sauberg-Turnhalle
Carl-Thieme-Straße 15 - 01705 Freital

Ansprechpartner



Marco Herrmann
- Vorsitzender -

0176 / 21 25 44 86
marco@shotokan-freital.de



Eric Borkmann
- Jugendwart -

0152 / 28 84 38 24
eric.borkmann@
shotokan-freital.de



www.shotokan-freital.de



日本空手協会