

Trainingszeiten

Karate Kids, 6 - 9 Jahre:

Freitags 16.00 - 17.00 Uhr, JBS Halle A
Trainerin: Julie Peeck
Voranmeldung erforderlich

Karate Kids, 10 - 14 Jahre:

Freitags 17.15 - 18.30 Uhr, JBS Halle A
Trainerin: Julie Peeck

In den Kinder-Gruppen ist ein Schnupper-
Training am 2. Freitag im Monat außerhalb der
Ferien möglich, sofern noch freie Plätze vor-
handen sind.

Anfragen bitte an: vfl.karatefloh@gmx.de

Teens und Erwachsene ab Gelbgurt Kihan & Kata

Montags 20.00 - 21.30 Uhr, Nielandhalle
Trainerin: Katrin Främbs, Tel: 4039675

Kids, Teens, Erwachsene ab Gelbgurt

Dienstags 17.30 - 19.00 Uhr, JBS Halle B
Trainer: Detlef Haas

Teens, Erwachsene ab Grüngurt

Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr, JBS Halle B
Trainerin: Marco Klein, Tel: 01520-8745547

Teens, Erwachsene ab Grüngurt

Mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr, JBS Halle B
Trainerin: Arne Lau-Främbs, Tel: 4039675

Einsteiger & Unterstufe

Donnerstags 20.00 - 21.30 Uhr, JBS Halle A
Trainerin: Ulrike Lampe

Einsteigerkurse werden bekanntgegeben:
info@karate.vflpi.de



Kontakt



VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-0



04101 55602-22



info@vfl-pinneberg.de



www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/vflpi
www.twitter.com/vflpinneberg



Montag	7.30 — 21.00 Uhr
Dienstag	7.30 — 21.00 Uhr
Mittwoch	7.30 — 21.00 Uhr
Donnerstag	7.30 — 21.00 Uhr
Freitag	8.00 — 21.00 Uhr
Samstag	9.00 — 16.00 Uhr
Sonntag	9.00 — 16.00 Uhr

Stand: 09.02.2023

KARATE



www.vfl-pinneberg.de

Was ist Karate?



Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg!

Kontakt:

vfl.karatekids@gmx.de

KARATE ist eine Kampfkunst, deren Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen eine spezielle Kampfkunst, mit der sie sich verteidigen konnten. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Diese fernöstliche Philosophie spiegelt sich auch heute im Karate – Do wieder. Übersetzt bedeutet **Karate** – Do soviel wie „der Weg der leeren Hand“, was heißen soll, dass die Hand des Karateka (so wird der Karatekämpfer japanisch genannt) waffenlos ist.

Anfang dieses Jahrhunderts wurde innerhalb dieser Kampfkunst in Japan ein Kampfsport entwickelt, der die Philosophie der Weiterentwicklung seines Charakters beinhaltet.

Nicht der Sieg über andere ist das eigentliche Ziel, sondern der Sieg über die eigenen Schwächen. Die Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung und Konzentration sowie die Achtung des Gegners haben oberste Priorität.

Im Training und Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß und Faust vor dem Auftreffen abgestoppt. Selbstdisziplin, Körperbeherrschung sowie Verantwortungsbewusstsein werden systematisch aufgebaut.

Auf Grund dieser vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist KARATE ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress.

Darüber hinaus werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße trainiert, durch Atem- und Konzentrationsübungen die Körperwahrnehmung geschult.

Karate ist aber auch traditionell eine erstklassige Selbstverteidigung mit welcher das Selbstbewusstsein und die Gelassenheit gefördert werden.

Ein hierarchisches Gürtelsystem baut das Leistungsvermögen Stufe für Stufe auf. **Karate** ist dadurch eine Kampfkunst, die von Menschen aller Altersstufen erlernt werden kann.



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND