

Trainingszeiten

Karate Kids, 6 - 9 Jahre:

Freitags 16.00 - 17.00 Uhr, JBS Halle A
Trainer: Robin Endricat, Tel. 01716131829

Karate Kids, 10 - 14 Jahre:

Freitags 17.00 - 18.30 Uhr, JBS Halle A
Trainerin: Katrin Främbs, Tel. 04101 4039675

Erwachsene, Jugendliche ab 15 Jahre:

Kihon und Kata ab Gelbgurt

Montags 20.00 - 21.30 Uhr, Nielandhalle
Trainerin: Katrin Främbs, Tel.04101 4039675

Kata und Bunkai ab Gelbgurt

Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr, JBS Halle B
Trainerin: Cathie Andresen, Tel.:04101 69850

Karate Grundlagen

Donnerstags 19.30 - 21.00 Uhr
Jupp-Becker-Halle
Trainer: Marco Klein
Tel.: 01721323336

Sportwettkampf (jap. Kumite)

Freitags 18.30 - 20.00 Uhr, JBS Halle A
Trainer: Robin Endricat
Tel.: 01716131829



VfL Pinneberg

Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

KARATE

KARATE-DO



KARATE

www.vfl-pinneberg.de

Was ist Karate?



Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg!

Kontakt:

Cathie Andresen, 3. Dan
Tel.: 04101 69850

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.

Darüberhinaus 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