



Karate

fernöstliche Kampfkunst und Sport

Karate ist eine Kampfkunst, deren Ursprung etwa 2000 Jahre zurückreicht und dem Zweck der Verteidigung und des Angriffs ohne Waffen dient.

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, formten gymnastische Übungen zu Bewegungen, die es möglich machten, Hände, Arme und Beine als Waffen zu ihrer Selbstverteidigung einzusetzen.

Das Erlernen und Üben dieser Fertigkeit, galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung, und spiegelt sich im „Karate-Do“ (aus dem japanischen übersetzt als „Weg der leeren Hand“; Kara = leer, te = Hand, Do = Weg) auch heute noch in der fernöstlichen Philosophie wieder.

Im **Karate Dojo Neustadt / WN e.V.** wird diese Kampfkunst im traditionellen japanischen Stil des „Shotokan – Karate“ gelehrt, und kann nahezu von Interessenten aller Altersgruppen ausgeübt werden. Durch gezieltes Training fördert diese Kampfkunst, oder nennen wir es heute Kampfsport, nicht nur das körperliche Leistungsvermögen, sondern übt zugleich durch seine erzieherischen und persönlichkeitsbildenden Elemente positiven Einfluss auf Geist und Charakter des Sportlers aus. Selbstbeherrschung, Disziplin und die Achtung des Gegners stehen an oberster Stelle.

Der Anfänger erlernt zunächst einfache Grundtechniken und gewinnt hierdurch erste Erfahrungen, sich mit Armen und Beinen verteidigen oder auch angreifen zu können. Zahllose Kombinationsmöglichkeiten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bauen darauf auf und führen den Sportler zu seinem gewünschten Ziel, dem Breitensport, oder bis zur Betätigung im sportlichen Wettkampf.

Nahezu sämtliche Altersgruppen erfahren hierbei den Aufbau und die Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Aggressionen werden abgebaut und die Selbstdisziplin geschult.

Die jeweiligen Trainingseinheiten beginnen mit Dehn- und gymnastischen Übungen, anschließend werden die verschiedenen Grundtechniken der Abwehr und des Angriffs erlernt oder immer wieder geübt um diese zu verbessern. Wechselweise folgen Kampfübungen (Kumite) vom einfachen Partnertraining bis hin zum freien Kampf und Selbstverteidigung, sowie die Vorführung der verschiedenen Abwehr und Schlagtechniken in einer vorgegebenen Form (Kata), die in fester Reihenfolge einen Kampf darstellen soll.

Diese verschiedenen „Kata“, von einem „Karate-Meister“ erdacht, wurden von Generation zu Generation weitergegeben und werden noch heute in ihrer ursprünglichen Form auf Wettkämpfen vorgeführt.

Sport - Selbstverteidigung

Gymnastik - Körperbeherrschung - Fitness



Trainingszeiten: außerhalb der Schulferien
Dienstag: 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Freitag: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle der Grundschule Neustadt (der Realschule vorgelagert)
Bildstraße 5, am Felixberg

1. Vorsitzende:
Lisa Urban
Ahornweg 7
92715 Püchersreuth
Tel.: 09602 / 91 87 00 (p)
Tel.: 0151 / 68 45 25 79 (mobil)
e-mail: karate_neustadt@web.de
web: www.karate-new.de