

Wo erhalte ich Informationen?

Karate



TSV Grünwald
Abteilung Karate BKB (Kinder und Jugendliche)

Geschäftsstelle
Dr.-Max-Straße 20
82031 Grünwald
Telefon 089 - 641 42 70/ Fax 089 - 641 06 75

Dojo-Leitung und Kassier:
Max Obermaier
Schloßstraße 8
82031 Grünwald
Telefon 089 - 649 19 870/ Fax 089 - 649 15 503
eMail: MObermaier@karate-gruenwald.de

Schriftführer u. Öffentlichkeitsarbeit:
Clemens Helmbrecht
Ölschlagenweg 2
82064 Großdingharting
Telefon & Fax 08170 - 7559
eMail: CHelmbrecht@karate-gruenwald.de

Materialwart:
Alexander Eskofier
eMail: AEskofier@karate-gruenwald.de

Kobudobeauftragter:
Thomas Lehnert
eMail: TLehnert@karate-gruenwald.de

Internetbeauftragter:
Christian Killer
eMail: CKiller@karate-gruenwald.de

Homepage:
<http://www.karate-gruenwald.de/>



Mitglied in Deutschen Karateverband e.V.

海空神技は志ある者
始表新経正傳は比
中奥大成業初心者
友撃着る



Auf die Insel in den südlichen Meeren
gelangte eine ausgezeichnete Kunst.
Sie heißt Karate.

Zu meinem großen Bedauern verfiel die Kunst,
und ihre Weitergabe ist zweifelhaft.

Wer wird die große Aufgabe übernehmen,
damit sie wieder aufgebaut wird und überlebt?

Diese Aufgabe will ich übernehmen.

Wer wird es tun, wenn ich es nicht tue?

Ich blicke in den blauen Himmel...

Gichin Funakoshi

Vergessen Sie alle Vorurteile...
Karate als Breitensport, auch interessant
speziell für Kinder und Jugendliche

Was ist Karate?

Karate- Kampfkunst zwischen Sport und Meditation

Karate Do (übersetzt: Der Weg der leeren Hand) ist eine waffenlose Kampfkunst, die ihren Ursprung etwa vor 1500 Jahren in China findet und später auf der Insel Okinawa verfeinert wurde. Von dort gelangte sie durch Meister Gichin Funakoshi (1868 - 1957) auch nach Japan.

Meister Funakoshi gilt als der Begründer des modernen Karate. Ende der 50er Jahre kam Karate durch Individualisten nach Deutschland. Der erste Verein wurde 1960 gegründet. Bereits 1976 hatte der Deutsche Karateverband 75.000 Mitglieder.

Die Rolle des Karate im modernen Zeitalter ist vielseitig - Leistungssport, Selbstverteidigung, Kampfsport, Fitness-training, Ausgleichssport sowie Breitensport.

Auf der ganzen Welt gewinnt Karate zusehens an Beliebtheit. Als ein Kampfsport, der neben der Schulung der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit auch psychische Eigenschaften wie Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen, Disziplin, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit schult. Was ursprünglich im Fernen Osten als Kriegskunst entwickelt wurde hat die Zeit überdauert und wandelte sich im Laufe der Jahrhunderte nicht nur zu einer hochwirksamen Form der waffenlosen Selbstverteidigung, sondern auch zu einem aufregenden, anspruchsvollen Sport, dem sich begeisterte Schüler aus aller Welt verschreiben. Ein alter Leitspruch im Karate lautet: "Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters."

Der verantwortungsvolle Umgang miteinander, Rücksichtnahme und Disziplin sind traditionelle ethische Inhalte des Karate. In seiner Entwicklungsgeschichte war Karate immer eng mit meditativen Aspekten verknüpft. Die durch verschiedene Meditationstechniken erreichte Stärkung von Körper und Geist wirkt sich im Sport und Alltagsleben positiv aus.

Was wird trainiert?

TSV Grünwald/ Karate Abteilung Kinder- und Jugendtraining

Grundsätzlich gliedert sich das Training in vier Bereiche:

I. Aufwärmtraining

Vor jeder sportlichen Betätigung ist es wichtig, dass man sich entsprechend gut aufwärmt um Verletzungen, z.B. Zerrungen oder Muskelfaserrisse, zu vermeiden. Gut aufgewärmt und vorgedehnt lassen sich anschließend hohe Beintechniken und schnelle Beschleunigungen mit einer geringstmöglichen Gefahr für den eigenen Muskel- und Sehnenapparat durchführen. Das Aufwärmtraining dient also dem Erreichen einer optimalen physischen Verfassung vor dem Training und hilft Verletzungen vorzubeugen.

II. Kihon (Grundschule):

Hier werden die einzelnen Grundtechniken zunächst ohne Partner trainiert. Dieser Trainingsabschnitt nimmt die weitaus größte Zeit in Anspruch, da es sehr wichtig ist, die verschiedenen Techniken sauber und exakt auszuführen. Denn nur wer die Grundtechniken korrekt ausführt, kann anschließend mit dem Partner trainieren ohne dass es zu Verletzungen kommt.

III. Kumite (Partnerübung):

Beim Kumite wird mit dem Partner gekämpft und nicht gegen ihn. Im gesamten Sportkarate ist es nämlich absolut verboten, den Partner zu treffen oder gar niederzuschlagen. Dieser Verzicht auf Trefferwirkung erfordert nicht nur Verantwortungsgefühl dem Trainingspartner gegenüber, sondern auch ein hohes Maß an technischen Fähigkeiten.

IV. Kata

Kata ist eine technische Disziplin. Hier wird ein Scheinkampf gegen mehrere Gegner ausgeführt, der ein Höchstmaß an Präzision und Dynamik verlangt. Jede Kata beginnt mit einer Verteidigung, was die moralische Seite des Karate offenbart, da Karate nicht auf Aggression hin ausgerichtet ist. Gegenwärtig kennt man etwa 50 unterschiedliche Katas.

Wie erlernt man Karate?

Anfängerkurse und Trainingszeiten

Erlernen Sie eine Sportart für Jung und Alt, die Ihnen neben der körperlichen Fitness auch im alltäglichen Leben hilft.

Regelmäßig veranstaltet unser Verein neue Anfängerkurse für Kinder und Jugendliche. Diese erstrecken sich in der Regel über 12 Trainingseinheiten, was in etwa 3 Monaten entspricht.

Das Training (Anfänger und Fortgeschrittene) findet jeweils donnerstags von 17.15-18.30 Uhr in der Schulturmhalle Kelttenstraße, 82031 Grünwald statt.

Montags findet von 18.30-20.00 Uhr im Grünwalder Freizeitpark (im Gymnastikraum bei der Schwimmhalle) ein zusätzliches Training für Fortgeschrittene statt.

Während der bayerischen Schulferien findet das Training nur nach Vorankündigung statt.

