



Karate für Jukuren

Die respektvolle Bezeichnung „Jukuren“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet „der Erfahrene“. An den Erfahrenen richtet sich auch unser spezielles Karate Training für Jukuren.

Es ist nicht nur in Japan sondern auch in Europa bewiesen, dass Karate bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

空手

Im Unterschied zu anderen Sportarten lässt sich mit einem richtig verstandenen Karate auch heute noch besonders gut ganzheitlich die körperlich-geistige Entwicklung eines Menschen positiv beeinflussen. Gerade für Menschen im mittleren Lebensalter (über 35 Jahre) und darüber, die ihre normale sportliche Laufbahn beendet haben, ist es ideal als Sport für die zweite Lebenshälfte und ermöglicht durch regelmäßiges Üben auch dort noch ein Weiterkommen, wo das in anderen Sportarten nicht mehr möglich ist.

Jukuren-Training ist charakterisiert durch:

- * Übungen, die speziell mit Blick auf die Besonderheiten des Alters entwickelt wurden (z. B. rückschonende Gymnastik, effektive Selbstverteidigungstechniken, die die oftmals verringerte Dehnfähigkeit der Sehnen und Muskeln berücksichtigen etc.)
- * einen angemessenen Rhythmus von ‚fordernden‘ dynamischen Karate-Techniken und meditativen atmungsbetonten Entspannungstechniken.
- * ein besonderes Prüfungsprogramm, welches in kleineren Schritten sicherer zum Ziel führt
- * genauso herausforderndes und aktives Trainieren wie im Bereich der ‚etwas jüngeren‘, dies aber unter der expliziten Berücksichtigung der individuellen Leistungskraft
- * geselliges Beisammensein vor oder/und nach dem Training!

Neben der neuen, körperlichen und geistigen Erfahrung und das dadurch resultierende Wohlbefinden sind durch regelmäßiges Training bereits schon nach kurzer Zeit folgende Veränderungen festzustellen:

- * Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- * Steigerung des Körperlichen Bewusstseins
- * Deutlich gesteigerte geistige Flexibilität
- * Abbau depressiver Stimmung
- * Förderung von Entspannung
- * Wohlbefinden und Lebensfreude
- * Selbstvertrauen

Neben den Veränderungen der geistigen Balance, hat dieser Sport auch vorbeugende und nachhaltige körperliche Auswirkungen.

- * Besseres Gleichgewichtsgefühl im Alltag
- * Weniger Rückenschmerzen
- * Gesunde Körperhaltung
- * Reduziert Gelenkverschleiß
- * Verbesserung von Konzentration, Beweglichkeit, Kraft u. Reaktionsvermögen