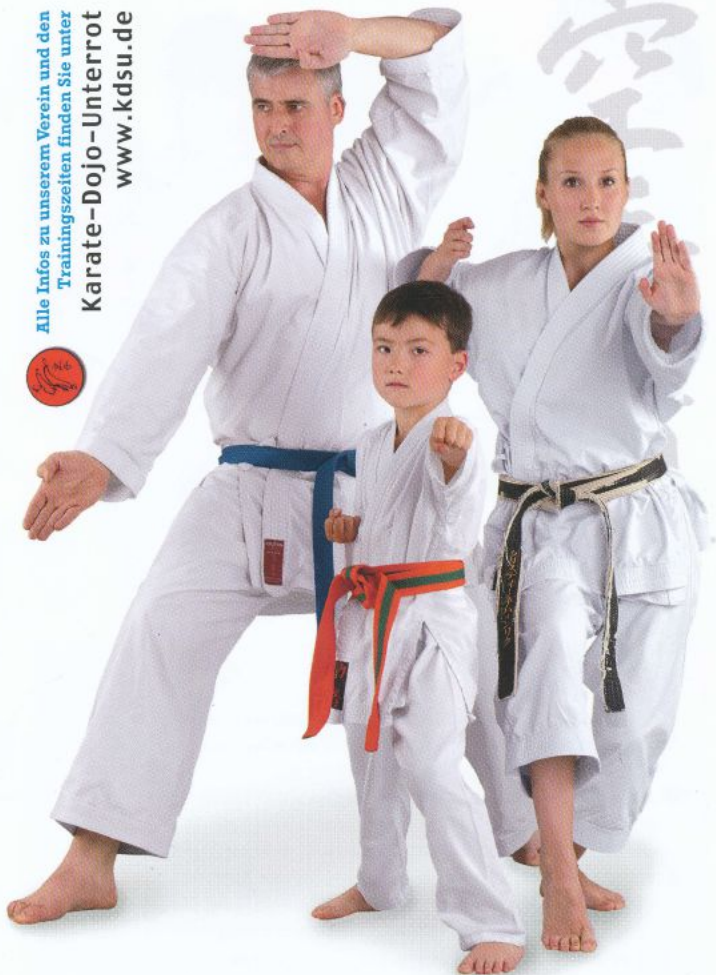


Karate



Karate in Baden-Württemberg

Alle Infos zu unserem Verein und den Trainingszeiten finden Sie unter **Karate-Dojo-Unterrot** www.kdsu.de



Sport,
Kampfkunst,
Lebensstil...



**Karateverband
Baden-Württemberg e.V.**

Für eine positive Entwicklung

空手道

Spielerisch erlernen Kinder
die Karate-Techniken und erleben
Freude an der Bewegung



Karate für die Kleinsten

Kinder haben einen erhöhten Bewegungsdrang, der für die Entwicklung der Koordination und die Einschätzung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit wichtig ist.

Wir Karate-Trainer unterstützen die Kinder dabei in unseren speziellen Kinderkarate-Kursen. Eltern und Lehrer schätzen den positiven Einfluss von Karate. Spielerisch erlernen die Kinder die Karate-Techniken und erleben Freude an der Bewegung.

Stück für Stück verbessern die Kinder Fähigkeiten, die für ihre körperliche, geistige und schulische Entwicklung wichtig sind: Aufmerksamkeit, Koordination, Sozialkompetenz und Sicherheit.

Karate - für ein gesundes Selbstwertgefühl

Wir unterstützen die Kinder dabei, eigene Entscheidungen zu treffen und in die Tat umzusetzen, mit Erfolg und Enttäuschung umzugehen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu bekommen.

Sicherheit für Ihr Kind

空手道

Mit Spaß und viel Bewegung werden
Koordination, Fitness, Respekt und
das Selbstvertrauen gefördert

Motorik

Freude

Gesundheit

Selbstbe-
wusstsein

Einmal kämpfen lernen wie »Chuck Norris« oder »Wesley Snipes«

Beeindruckt von den Kampfszenen in Filmen wie »Matrix«? Wer einmal ein Karate-Training mitgemacht hat, wird die Faszination entdecken, die das Karate mit sich bringt. Hier lernt jeder, wie eine Kampfkunst wirklich funktioniert – und das ganz ohne Spezialeffekte. Zusätzlich kann man natürlich noch einige Pokale und Medaillen bei Turnieren gewinnen – vorausgesetzt, man trainiert fleißig und man möchte Wettkämpfe bestreiten.

Und noch was

Karate ist kein Sport für Schläger. Wir trainieren unsere Schlagkraft, um uns im Notfall verteidigen oder anderen helfen zu können. Karate ist für die Selbstverteidigung sehr wirkungsvoll. Kraft und Körpergröße spielen in der Karate-Selbstverteidigung keine entscheidende Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit.

Karate für Fighter

空手道

Die Kombination aus Punches, Kicks und Fights zieht jeden schnell in seinen Bann und lässt das Kämpferherz höher schlagen



Herzklopfen inklusive

Karate gehört zu den beliebtesten Kampfsportarten weltweit. Das ist kein Wunder, denn mit seinem interessanten Trainingsmix aus Kraft- und Ausdauereinheiten sowie der Schulung der eigenen Konzentration, Geschicklichkeit und Beweglichkeit bietet es sehr viel Abwechslung. Karate setzt sich aus blitzschnellen Ausweichmanövern, Angriffsbewegungen, rasanten Sprüngen und schnellen Kicks zusammen – das macht Spaß und lässt das Kämpferherz höher schlagen.

Erfolg wirkt anziehend

Der Leistungssportler findet den sportlichen Vergleich im Wettkampf. Im »Kumite« – dem Freikampf – ist es das Ziel, den Gegner mit Angriffs- und Kontertechniken auszupunkten. Ein gutes Augenmaß und Zeitgefühl zeichnen neben taktischem Können einen guten Kämpfer aus. Der DKV und der KVBW veranstalten jedes Jahr Turniere für jede Altersklasse – und wer wünscht sich nicht, mal ganz oben auf dem Treppchen zu stehen?

Karate in Perfektion

空手道

Auf der Suche nach der perfekten Technik mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration, in absoluter Präzision und mit ganzer Kraft



Kata: Weich und beweglich & kompromisslos hart

Durch ständige Wiederholung der »Kata«, den Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, verbessert der Karateka ständig seine Technik, seine Fähigkeiten im Kampf und seine unbewusste Reaktion auf Angriffe. Diese Automatisierung der Bewegungen macht sie so alltäglich wie Gehen oder Atmen. Mit wie viel Kraft oder Schnelligkeit eine Technik ausgeführt wird, ob sie hart und kompromisslos oder weich und flexibel ist, gibt die Kata vor.

Aufmerksamkeit & Konzentration

In der Kata ist die Aufmerksamkeit, ist die Konzentration auf die imaginären Gegner zu richten. Der Karateka muss bereit sein für den Kampf – das muss auch in der Kata sichtbar werden. Aber auch perfekte Techniken, Selbstdisziplin, Körperspannung und Atmung sind ganz wichtig.

Vielseitig für Freizeitsportler

空手道

Karate ist eine vielseitige Breitensportart,
die mit ihrem riesigen Spektrum für jedes Alter
etwas zu bieten hat



Im Jahr 2003
wurde Karate von
der Weltgesund-
heitsorganisation
WHO zum gesun-
deitsfördernden
Sport erklärt



Außergewöhnlich vielseitig

Karate ist heute fester Bestandteil des täglichen Sportgeschehens in Baden-Württemberg. Es hat den Weg in die Schulen, in Abendkurse und zu vielen öffentlichen Auftritten gefunden.

Mit seiner außergewöhnlichen Verbindung von Aktivität und Ruhe, kraftvoller Energie und Eleganz, explosiver Kraft und Harmonie überzeugt Karate immer mehr Menschen – ob jung oder alt.

Karate für alle

Karate ist grundsätzlich für jeden geeignet und wird als Breitensport für alle Altersstufen, d.h. für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten. Mit Atemübungen und Meditation steigert der Karateka seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung. Ebenso werden auch Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Das macht fit und hält jung! Das Training kann jeder seinen Möglichkeiten entsprechend angehen.

Stufe um Stufe wachsen Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel sind dabei äußeres Zeichen und Ansporn.

Karate für Jukuren

空手道

Karate ist eine anerkannte Gesundheitssportart.
Karate lässt sich an die eigenen körperlichen
Bedürfnisse bis ins hohe Alter anpassen



Im Jahr 2003 wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation WHO zum gesundheitsfördernden Sport erklärt.

Karate ist gut für Körper und Seele

Auch im hohen Alter noch geistig und körperlich fit sein – das wünscht sich jeder. Karate kann dabei helfen, denn der Kampfsport trainiert den Körper und ist gut für die Seele. Der Kampf steht beim Senioren-Karate nicht im Vordergrund – Vorrang hat die Gesundheit. Ziele sind das Erhalten der Beweglichkeit und der Koordination, Sturzprophylaxe und Steigerung des Selbstwertgefühls. Karate regt die grauen Zellen an. Und: Wer in geselliger Runde Sport treibt, so die Experten, schützt sich nicht nur vor Depressionen, sondern auch vor Demenz.

Karate ist anerkannte Gesundheitssportart

Karate ist seit jeher aufgrund der östlichen Herkunft auch traditionell mit dem Thema »Gesundheit« eng verwoben. Es wird schon lange von vielen Krankenkassen als gesund erhaltende und gesundheitsfördernde Sportart anerkannt. So verwundert es nicht, dass Karate tatsächlich zu den Sportarten mit den wenigsten Sportunfällen zählt: Nur 0,3 % aller Sportunfälle finden in der Sportart Karate statt*.

* Quelle: Sportunfalldatenbank der Ruhr-Universität Bochum und der ARAG Sportversicherung, 170.000 Sportunfälle, Stand August 2009

Effektive Selbstverteidigung

空手道

Fachleute sind sich sicher – ein gestärktes Selbstbewusstsein und ein gesundes Selbstvertrauen schützen vor gewaltsamen Übergriffen



Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse eignen sich für Kinder ab 6 Jahren, Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen, Schulklassen und bestimmte Berufsgruppen.

Was vermitteln die Kurse

In den **Selbstbehauptungskursen** lernt man, wie man Konflikte lösen kann, ohne dass es zu körperlichen Auseinandersetzungen kommen muss. Dazu gehören z.B. Körpersprache, Stimmeinsatz, Deeskalationstrategien, Fluchtmöglichkeiten usw.

Die **Selbstverteidigungskurse** gehen davon aus, dass die körperliche Auseinandersetzung unvermeidbar ist. Durch geeignete SV-Techniken ist man in der Lage, sich zu wehren und nicht mehr nur Opfer körperlicher Übergriffe zu werden.

Ob Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung: Man verfügt letztlich über eine höhere Sozialkompetenz und mehr Zivilcourage, um sich zu schützen oder anderen zu helfen.