



Okinawa Karate und Kobudo
Training für Körper und Geist
www.karatekampfkunst.de



Wir bieten auch spezielles Kindertraining an, bei dem die Kinder spielerisch, liebevoll und ohne Leistungsdruck an Okinawa Karate herangeführt werden.

Der Nachwuchs wird hierbei von aktiven, geprüften Karatemeistern, die selbst Eltern sind, unterrichtet. Beim Karate können sich die Kinder bewegen und austoben. Es werden aber auch Werte vermittelt. Disziplin, Aufmerksamkeit und gegenseitiger Respekt haben bei uns einen hohen Stellenwert. Natürlich ist es auch möglich, dass Eltern zusammen mit ihren Kindern mit Karate beginnen.

Der Übungsverbund
und weitere Aktivitäten

Die Karateabteilungen unserer Sportvereine bilden einen Übungsverbund, egal in welchem der Vereine Sie angemeldet sind. Sie können überall trainieren. Besonders eifrige können somit täglich mitmachen. Wir bieten auch Fortbildungslehrgänge an, wir hospitieren auch mit befreundeten Vereinen und bereiten Sie auf Wunsch auf Prüfungen und Wettkämpfe vor. Viele Karateka machen bei uns ihre Meisterprüfung. Einige unserer Mitglieder sind Prüfungsberechtigt.

Unsere Trainer von links:

Christian Marion Anna Thorsten Sabrina Helmut



Alle Partnervereine unseres Übungsverbundes sind amtlich eingetragen und gemeinnützig. Unsere Mitglieder sind im Bayerischen Landessportverband versichert.

Unsere Fachverbände sind der Bayerische Karate Bund und der Deutsche Karate Verband. Wir sind autorisiert Prüfungen abzuhalten. Unsere Trainer sind ausnahmslos vom Bundesamt für Justiz überprüft und dürfen somit unterrichten.





Unser Karate Training:

Taiso:	Teilnehmer bezogene Gymnastik
Kihon:	Grundschule Muskelaufbau Raumgefühl Distanzeinschätzung Koordination
Goshin:	Selbstverteidigung
Kumite:	Freikampf
Kata:	Formenlehre

Unser Kobudo Training:

Bokken:	Holzschwert
Hanbo:	Stab mittellang
Rokushakubo:	Langer Stab
Sai:	Gabeln aus Metall
Tankon:	Doppelstab kurz
Tessen:	Eiserner Fächer
Kama:	Sichel
Tonfa:	Schlagstock

Karate Vorbereitung für das tägliche Leben:



Die freie Übersetzung des Wortes Karate bedeutet: Weg der leeren Hand. Also der Kampf ohne Waffen bzw. die Befreiung von negativen Gedanken. Das Ziel von Karate ist nicht nur die Fähigkeit der Selbstverteidigung, sondern auch die Steigerung von Selbstdisziplin und Konzentration. Okinawa Karate bietet die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu steigern, zu entwickeln und zu entfalten.



Unsere ursprüngliche Form des Karate hat ihren Ursprung auf den Ryukyu Inseln im japanischen Okinawa. Okinawate ist hart und kompromisslos. Es ist realistische Selbstverteidigung.

Unser Stundenplan:

Montag	
	17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Eggolsheim Eggerbachhalle Leitung Thorsten Lehmann
Dienstag	
	17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Pretzfeld Schulturnhalle Leitung Thorsten Lehmann
Mittwoch	
	17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Effeltrich Vereinsheim großer Saal Leitung Marion Knörlein
Donnerstag	
	17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Reuth Schulturnhalle Leitung Anna Knauer
Freitag	
	15:30-17 Uhr alle Altersgruppen Poxdorf Schulturnhalle Leitung Christian Mayr
Freitag	
	17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Weilersbach Schulturnhalle Leitung Sabrina Hofmann u. Helmut Stadelmann

Unser Training ist kostenlos.