

Shotokan Karate-Dō

Philosophie



Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage - der wahre Karateka erstrebt die Vervollkommnung seines Charakters.

Gichin Funakoshi

Shotokan Karate-Dō

zum Kennenlernen

Sollten Sie Interesse haben, kommen Sie einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbei. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Zu einem Probetraining melden Sie sich bitte kurz telefonisch oder per eMail an. Einfache Trainingskleidung ist ausreichend.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen. Bitte wenden Sie sich dazu an die nebenstehende Kontaktadresse. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Stand: 01.03.10

Shotokan Karate-Dō

Dojo Haan

Das Dojo Haan ist angegliedert an die Organisation „Shotokan Karate of America“ (SKA) deren Leiter Tsutomu Ohshima (Shihan) ist.

In Deutschland ist diese ursprüngliche Form des Karate-Dō bisher nur wenig verbreitet. Das Dojo Haan trainiert nach den Grundprinzipien und Lehrmethoden von Meister Funakoshi und Meister Ohshima.

Trainingszeiten

Dienstags u. Donnerstags

20:30 - 22:00 Uhr
im Familien-Fitness-Center
Thunbuschstr. 14, 42781 Haan-Gruiten
(direkt neben dem S-Bahnhof)

Samstags

10 - 11 Uhr Kindertraining
11 - 13 Uhr Fortgeschrittene
Turnhalle Am Sportplatz 6, 42781 Haan-Gruiten

Beitrag

monatlich	22 €
ermässigt	17 €
FFC-Mitglieder	15 €
Kinder	10 €/5 €
Probetraining 1 Monat	kostenlos

Kontakt

Bernd Krumsiek
Schlehdornweg 19, 42781 Haan
Fon: +49 (0) 2129-95 84 67
eMail: info@shotokan-karate-haan.de
www.shotokan-karate-haan.de



© 2009 Shotokan Karate Haan e.V.

www.shotokan-karate-haan.de

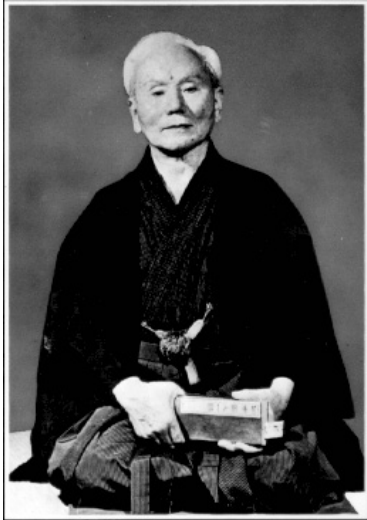
SHOTOKAN OHSHIMA KARATE

DOJO HAAN



Traditionelle japanische Kampfkunst

松濤館



Gichin Funakoshi
(1870-1957)

Shotokan Karate-Dō die Geschichte

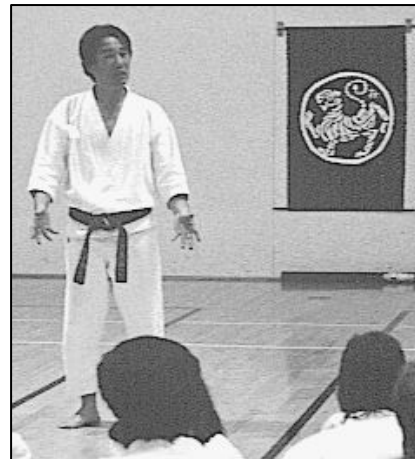
Übersetzt bedeutet Karate-Dō „Weg der leeren Hand“. Karate gehört zu den Kriegskünsten, die ihren Ursprung in Okinawa (Japan) haben und entwickelte sich in einer Zeit, in der das Tragen von Waffen verboten war.

Gichin Funakoshi bündelte um 1916 das jahrhunderte alte Wissen über waffenlose Kampfkünste in Form des Karate-Dō. Er gilt als der allgemein anerkannte Begründer des modernen Karate. Sein Schüler **Tsutomu Ohshima** verbreitete dieses Wissen in alle Welt und unterrichtet bis heute nach dessen Lehren. 1955/6 gründete er in den USA die Organisation „**Shotokan Karate of America**“ (SKA). Shotokan Ohshima Karate wird u.a. in Kanada, Frankreich, Spanien, Marokko, Indonesien, Israel, Schweiz, Belgien, den Niederlanden und Deutschland unterrichtet. In den Vereinigten Staaten ist SKA eine der ältesten und bedeutendsten Karate-Organisationen. (Info: www.ska.org)

Shotokan Karate-Dō und Zen

Kampfsport wird heute häufig mit Wettkampf oder der Durchsetzung des Rechtes des Stärkeren in Verbindung gebracht. Dies ist dem ursprünglichen Ansatz der Kampfkünste jedoch völlig fremd.

In der buddhistisch beeinflussten Kampfkunst-Tradition kommt es zum Kampf ausserhalb des Trainings nur bei Bedrohung des eigenen Lebens oder zum Schutz von Schwächeren. So ist das Erlernen der Kampfkünste an strikte Disziplin, Respekt gegenüber dem Gegner sowie eine bescheidene und friedfertige Einstellung geknüpft.



In dem wir stets versuchen unser Bestes zu geben, streben wir danach starke und friedliche Menschen zu werden.

Tsutomu
Ohshima
(Shihan)

Shotokan Karate-Dō Prüfungen

Das Graduierungssystem ist nach einem traditionellen System in 3 klare Farben unterteilt:

Weiß-Gurte	8. bis 4. kyu
Braun-Gurte	3. bis 1. kyu
Schwarz-Gurte	1. bis 5. Dan

Für Prüfungen fallen keine zusätzlichen Gebühren an!

Shotokan Karate-Dō das Training

Das Training besteht im wesentlichen aus 3 Elementen:

Kihon - Grundschule, in der einzelne Angriff- und Abwehrtechniken wiederholt geübt und so verschiedene Formen von Angriff und Verteidigung vermittelt werden.

Kumite - Umsetzung der Techniken mit einem Partner in verschiedenen Stufen, bis zum Freikampf.

Kata - traditionell überlieferte Bewegungsabläufe in einer festgelegten Reihenfolge.

Regelmäßiges Training wirkt sich in unterschiedlichen Bereichen positiv aus:

- Atemtechnik
- Beweglichkeit
- Konzentration
- Fitness - Kondition
- Selbstverteidigung
- Körperbeherrschung
- Stärkung von Geist und Körper
- Lösen von Ängsten und Blockaden

Shotokan Karate-Dō Spezial-Training

Innerhalb des SKA-Verbundes besteht die Möglichkeit regelmäßig an intensiven Trainingseinheiten - sogenannten „special-trainings“ - z.B. in der Schweiz, Frankreich, Belgien, Niederlanden, Deutschland oder den USA teilzunehmen. Special-Trainings sind einzigartig im SKA. In einem konzentrierten Trainingsablauf werden die maximalen körperlichen und mentalen Fähigkeiten gefördert.

Shotokan Karate-Dō in Deutschland

Zur Zeit existieren 4 Dojos, die im Germany Shotokan Karate e.V. (GSK) organisiert sind: Berlin, Haan, Schopfheim und Schüttorf.