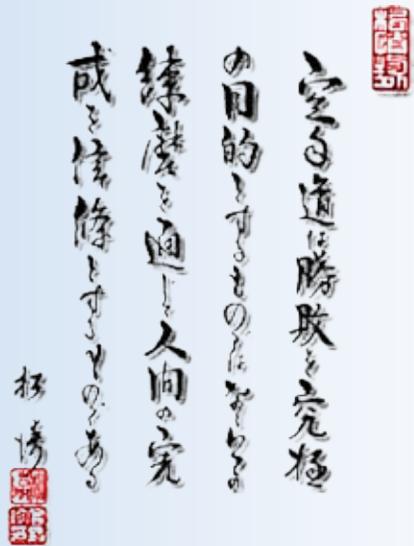


SHOTOKAN KARATE-DŌ

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

Solltest Du Interesse haben, komm einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbei. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Zu einem Probetraining melde dich bitte kurz telefonisch oder per E-Mail an. Einfache Trainingskleidung ist ausreichend.

Gerne beantworten wir deine Fragen. Bitte wende dich dazu an die nebenstehende Kontaktadresse.

Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage.

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

Unsere aktuellen Trainingszeiten findest Du auf unserer Homepage (Training → Trainingszeiten im Dojo Haan).

Kinderkarate

Leider können wir zur Zeit kein Kinder-Training anbieten. Sobald sich das ändert, werden wir auf unserer Homepage darüber informieren.

Beitrag

monatlich 22 €

ermäßigt 17 €

Mindestbeitrag für Flüchtlinge 5 €

Kinder 10 €

weiteres Geschwisterkind 5 €

einmalige Anmeldegebühr 5 Euro

3 Probetrainings kostenlos

Kontakt

Bernd Krumsiek

Schlehdornweg 19,

42781 Haan

Fon: +49 (0) 2129-95 84 67

E-Mail: info@shotokan-karate-haan.de

www.shotokan-karate-haan.de

www.facebook.com/ShotokanKarateHaanEv



SHOTOKAN 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).

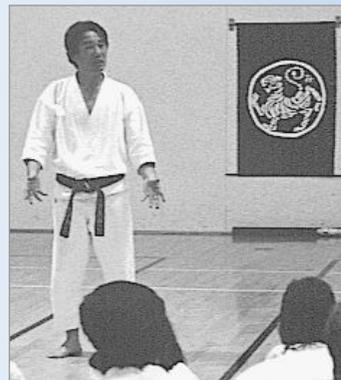
Shotokan Karate nach Meister Ohshima wird u.a. in Kanada, Frankreich, Spanien, Marokko, Indonesien, Israel, Schweiz, Belgien, den Niederlanden und Deutschland unterrichtet. In den Vereinigten Staaten ist SKA eine der ältesten und bedeutendsten Karate-Organisationen. (Info: www.ska.org)

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



Tsutomu Ohshima (Shihan)

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.

SHOTOKAN KARATE-DŌ

PRÜFUNGEN

Das Graduierungssystem ist traditionell 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, den 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 zwei Dojos, die im Germany Shotokan Karate e.V. (GSK) organisiert sind: Berlin und Haan.

松
濤
館