

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 und Beiträge

Unsere aktuellen Trainingszeiten und Vereinsbeiträge findest Du auf unserer Homepage.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen – ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt

Bernd Krumsiek

Telefon: +49 (0) 2129 958467

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

Web: www.shotokan-karate-haan.de

 www.facebook.com/ShotokanKarateHaanEv



Shotokan-Karate

Haan Dojo

Traditionelle japanische
Kampfkunst

www.shotokan-karate-haan.de

Oberstes Ziel in der Kunst des **Karate**
ist weder Sieg noch Niederlage – der wahre Karateka
erstrebt die **Vervollkommnung** seines
Charakters – Gichin Funakoshi

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.

Das Training

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

Spezial-Training

Innerhalb des SKA-Verbundes besteht die Möglichkeit, regelmäßig und nahezu überall auf der Welt an intensiven Trainingseinheiten – sogenannten „Special-Trainings“ teilzunehmen. Special-Trainings sind einzigartig im SKA. In einem konzentrierten Trainingsablauf werden die maximalen körperlichen und mentalen Fähigkeiten gefördert.

Karate ist nicht nur
im **Dojo** – Gichin Funakoshi

