



Karate-Dô

Der Weg der leeren Hand

© Karate Kodokan 2019. Alle Rechte vorbehalten.

Karate-Dô „Der Weg der leeren Hand“ ist eine defensive, waffenlose japanische Kampfkunst, deren Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen.

Selbstdisziplin, Körperbeherrschung sowie Verantwortungsbewusstsein werden mit Karate-Dô aufgebaut, Aggressionen und Vorurteile abgebaut. Partnerübungen fördern den gegenseitigen Respekt und die Rücksicht aufeinander.

Karate-Dô

Ein Sport für uns alle

Ob als Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung – Karate-Dô eröffnet jeder Altersklasse und Interessensgruppe ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Karate-Dô-Training ist spannend für Alt und Jung, denn durch seine Vielseitigkeit fördert Karate-Dô Gesundheit und Wohlbefinden. Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining ohne Leistungsdruck wie auch die Nachwuchsarbeit hat dabei einen besonders hohen Stellenwert in der Karate-Schule KODOKAN.

Mit Karate-Dô-Training werden Konzentration, Koordination, Körperbeherrschung, Kondition, Geschicklichkeit und Motorik geschult. Gerade die Jüngeren wachsen durch die Erfolgserlebnisse, die sie durch Wettkämpfe und das Gürtelsystem erringen können. Karate-Dô fördert zudem Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Disziplin, Fairness und Willenskraft. Es trägt bei Kindern zur richtigen Körperhaltung bei und lehrt ein soziales Verhalten wie die Verantwortung sich und anderen gegenüber in Anlehnung an die japanische Kultur.



Das Karate-Dô-Training ist auf 3 Säulen aufgebaut:

Kihon Grundschule	Einstudieren von Techniken
Kata Form	Festgelegter Kampfablauf gegen imaginäre Gegner
Kumite Kampf	Übungskampf mit „Partner“

Für unsere „Bonsais“ von 4–6 Jahren und „Karatekids“ von 7–10 Jahren wird Karate-Dô zudem mit spielerischen Elementen kombiniert. Hierfür besuchen unsere Trainer regelmäßig Kurse, um neueste Trainingsmethoden wie z. B. Soundkarate zu erlernen.

Im Training für „Best-Ager“ ab 50 Jahren wird die individuelle Leistungsfähigkeit des Einzelnen besonders berücksichtigt.

HINWEIS: Wir verzichten im Training auf Trefferwirkung, d.h. die Techniken werden vor dem Partner abgestoppt.

Gichin Funakoshi 1869–1958, Vater des modernen Karate

Trainingszeiten nach Gruppen:
www.karate-kodokan.de

Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag 15.00 – 21.00 Uhr
 außer Dienstag
 Samstag 11.00 – 14.00 Uhr

