

Breitensport

Auch als Späteinsteiger der Altersgruppe 30+ kann jederzeit mit dem Karatesport begonnen werden. Karate fördert hier in erster Linie die allgemeine Beweglichkeit und die körperliche Kondition. Als Intensivsportart wird der ganze Körper und nicht nur einzelne Partien trainiert und kann so Rückenproblem o.Ä. entgegenwirken.



Jährlich starten jeweils im Herbst Einsteigerkurse für alle Altersgruppen, die aktuellen Trainingszeiten können auf unserer Vereins-Homepage entnommen werden.

www.karate-moosburg.de

Bleib' fit - mit Karate!

Ihr Karate-Team Moosburg

www.karate-moosburg.de
info@karate-moosburg.de

Abt. Leiter:
Franz Ippisch
Telefon: 0 87 61 - 22 94
franz@karate-moosburg.de

Stellvertreter:
Ulrich Raitmeir
Telefon: 0 87 61 - 7 29 48 88
ulrich@karate-moosburg.de

Ausgabe 09/2009



Mitglied im

**Bayerischer
Karate
Bund e.V.**



空手道

www.karate-moosburg.de
info@karate-moosburg.de



Mitglied im

Deutscher Karate Verband e.V.

Mehr als 30 Jahre Karate-Erfahrung!

Wesen und Elemente von Karate

Karate in seiner heutigen Form existiert ca. seit dem 19. Jh. Die japanische Kampfsportart besitzt u.a. einen chinesischen Einfluss, der auf Mönche zurück zu schließen ist, die die Insel Okinawa im 14. Jh. aufsuchten. Seit dem 20. Jh. ist Karate in der ganzen Welt verbreitet. Die waffenlose Verteidigungstechnik (Karate Do = Der Weg der leeren Hand) bedient sich dabei ausschließlich gezielten Block-, Schlag-, Stoß- und Tritt-Techniken.

Heutzutage dient Karate vor allem dem sportlichen Wettkampf, der Verbesserung der Beweglichkeit, der körperlichen Kondition, der Schnellkraft und der aeroben Belastbarkeit.



Einer der Urväter des heute bekannten Karate Gichin Funakoshi sagte einst: „Karate beginnt und endet mit dem Respekt!“ In erster Linie sah er diesen „Sport“ als Stärkung des Geistes und des Charakters, eine weitere Grundregel des Karate besagt: „Es gibt keine Initialangriffe im Karate - nur die Verteidigung als letztes Mittel!“

Karate in Moosburg

Innerhalb der Sportgemeinschaft Moosburg wurde die Abteilung Karate (Stilrichtung: Shotokan) im Herbst 1973 gegründet. Bis heute werden die Karatekas in Kihon (Erlernen der Karatetechniken), Kata (vorgeschriebene Kombinationen = Scheinkampf) und Kumite („kontaktloser“ Freikampf) unterrichtet. Aktuell werden täglich verschiedene Übungseinheiten angeboten. Die Trainer werden alle aus dem eigenen Verein gestellt, der sich über 200 Mitgliedern auch zu einem der größten Bayerischen Karate-Vereine zählen darf.

Kindertraining

Je früher mit Karate begonnen wird, umso eher lassen sich Erfolge verzeichnen. Die Frühförderung beginnt bereits mit 4-5 Jahren, in diesem Alter werden den Kindern spielerisch die Grundlagen der Karatebewegungen vermittelt, die ihnen außerdem helfen ihre Alltagsmotorik und Koordinationsfähigkeiten zu verfeinern.



Ab dem 6. Lebensjahr können die Kinder bereits an einem intensiven Karate-training teilnehmen, in dem ihnen die Karate-Elemente Kihon und Kata beigebracht werden. Hier können sie bereits ihre ersten Gürtelprüfungen absolvieren und

auf kleineren Turnieren teilnehmen. Bei regelmäßigem Training kann ca. jährlich eine Gürtelprüfung abgenommen werden. Mit steigendem Kyu-Grad (Schülergrad) steigen auch die Anforderungen an körperlicher und geistiger Koordination und mit etwas Übung lassen sich bald auch größere Erfolge verbuchen. Neben dem Trainingsalltag gibt es auch jede Menge Spaß für die Kinder bei Vereinsfeiern, Turnieren und Ausflügen.



Leistungstraining

Mit zunehmendem Alter und Kyu-Grad können die Schüler und Jugendlichen diesen Sport auch leistungsorientiert betreiben, dabei werden sie zusätzlich im kontaktlosen Freikampf trainiert, welcher auf Meisterschaften (z.B. Oberbayerische Meisterschaft) einen wichtigen Wettkampfteil neben Kata darstellt. Das Leistungstraining setzt ein intensiveres Training unter der Woche voraus, um gute Erfolge erzielen zu können.