

Karate

Ka-ra-te (japanisch, dt. "leere Hand") ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen mit chinesischen Einflüssen verschmolzen.

Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoß, Tritt- und Blocktechniken, sowie Fußfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden Würgegriffe, sowie Bodenkampf- und Nervenpunkttechniken geübt. Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudowaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karate ist.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und Belastbarkeit zum Ziel hat. Die Abhärtung der Gliedmaßen und des Körpers gehört besonders beim traditionellen Karate ebenfalls heute noch immer noch dazu. Während der Fokus beim modernen Karate-Training auf den Wettkampf ausgerichtet ist, liegt dieser beim Traditionellen auf der Selbstverteidigung, dem Schutz von Leib und Leben (unter Beachtung gesetzlichen Vorgaben, siehe Notwehr und Nothilfe).

Es gibt drei essentielle Bestandteile des Karatetrainings, neben weiteren Trainingsmethoden, diese Trainingsformen sind: Kihon (Übungen der Grundtechniken), Kumite (Partnerübungen) und Kata (Übungsform komplexer Bewegungsabläufe, die den Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellen), welche bei uns im Karatetraining durchgeführt werden. Karate ist nicht nur eine gute Möglichkeit zu lernen sich selbst zu verteidigen, sondern auch seinen Körper auf lange Sicht gesund zu erhalten. Unsere Karateabteilung hat sich dem traditionellen Karate verschrieben, integriert aber im Training ebenfalls moderne etablierte Wettkampfmethoden und unterstützt auch gerne Wettkampfinteressierte, die an Wettkämpfen teilnehmen möchten oder sich bereits angemeldet haben (in Angelegenheiten, die den Wettkampf betreffen, bitte die jeweiligen Trainer vor Ort kontaktieren).

Unsere Trainer der Karategruppe "Kindertraining" trainieren vornehmlich unsere Jüngsten, daher Anfänger, im Alter von 8 Jahre (nicht früher) bis 14 Jahre und die, der Karategruppe "Erwachsenentraining" (Anfänger) ab dem 14.ten Lebensjahr. Unser Sensei Michael Nowotny (3. Dan) trainiert die Karategruppe "fortgeschrittenes Erwachsenenentraining". Unser Training ist immer sehr vielseitig, abwechslungsreich und sehr spannend, daher probiert es einfach und unverbindlich aus!

WICHTIG: Ab 01. APRIL 2022 sind nachfolgende **REGELUNGEN** zu beachten: Aufgrund der erhöhten Nachfrage der Aufnahme und Teilnahme am "Kindertraining", haben die dafür verantwortlichen Trainer aus Organisationsgründen beschlossen, dass die Anmeldungen zum Schnupper- bzw.

Probetraining nur noch per Mail (durch die Eltern bzw. eine erziehungsberechtigte Person) durchgeführt werden!

Dazu muss die E-Mail folgende Informationen/ Angaben enthalten:

- Name/n Eltern bzw. erziehungsberechtigte Person
- Name/n Kind/ Kinder
- Alter Kind/ Kinder
- Angabe zur Verbringung/ Abholung (oder Ausstellen einer Erlaubnis das Kind/ Kinder alleine zur/ von Sportstätte gehen dürfen)
- telefonischen Erreichbarkeit (Elternteil) bei Angelegenheiten und für die Kontaktaufnahme bei Unfall/ Notfall)
- Unbedenklichkeitsbescheinigung des Haus- oder eines Sportarztes zur Ausübung des Karate (eingescannt als E-Mail-Anhang)
- Teilnahmezeitraum (nur 1 Zeitraum möglich)

Für das Schnupper- bzw. Probetraining gibt es zwei TEILNAHMEZEITRÄUME (orientiert an den Schulferien Land Brandenburg) im jeweiligen aktuellen Kalenderjahr (Dauer max. 4 Wochen möglich, das entspricht 8 Trainingseinheiten):

- Teilnahmezeitraum (I): nach Winterferien und vor den Osterferien
- Teilnahmezeitraum (II): nach Sommerferien und vor den Herbstferien

Besonderheit zur dauerhaften Aufnahme in den Verein müssen nachfolgende Bedingungen erfüllt sein:

- ausgefüllter Aufnahmeantrag (benötigt Passbild/er)
- nach Abschluss Schnupper- bzw. Probetrainings erfolgreich durchgeführte Karate-Anfängerprüfung (keine Gürtelprüfung)

Die KARATE-ANFÄNGERPRÜFUNG soll die Lernfähigkeit (Wille zum Lernen und Eigenmotivation), Disziplin, Körperbeherrschung, sowie körperliche Belastbarkeit des aufzunehmenden Karateka's testen und aufzeigen, dabei sind folgende Übungen bzw. Grundtechniken durchzuführen (die im Schnupper- bzw. Probetraining gezeigt und natürlich außerhalb der Trainingszeit eigenständig weiter geübt und vertieft werden müssen, um die Bereitschaft des Lernens zu zeigen):

(die Übungen sind alle nacheinander auszuführen) - Laufen (10 Hallenrunden)

- 15x Liegestütze
- 30x Rumpfbeugen/ Sit-Ups
- Vorwärts-/ Rückwärtsrolle
- Vorwärtsgang im Zenkutsu-Dachi (langer Ausfallschritt) mit Haraiotoshi-Uke (Block nach Unten)
- Mawate (Wendung) im Zenkutsu-Dachi
- Links/ Rechts je 10x Age-Uke (Block Oben) und 10x Yoko-Uke (Block zur Seite) im Stand
- je 50x Oi-Zuki-Jodan (Kopfhöhe)/ Chudan (Bauchhöhe)
- Links/ Rechts je 10x Mae-Geri-Chudan (Fußtritt nach vorn)