

Karate

was ist das eigentlich?



im

Lübecker Judo-Club e.V.

Falkenstraße 39
23564 Lübeck
Telefon (0451) 3 39 63
www.LJC-Luebeck.de

Karate heißt wörtlich "Leere Hand", ist aber mehr als eine waffenlose Selbstverteidigung.

Vorformen des Karate gab es im alten China zur Stärkung der Körperkräfte und zur Verteidigung. Auf der Insel Okinawa entwickelte sich hieraus eine höchst effektive, streng geheim gehaltene Form des Zweikampfes.

In den 20er Jahren wurde Karate von namhaften Meistern der japanischen Öffentlichkeit vorgestellt und gewann schnell viele begeisterte Anhänger.

Nach dem 2. Weltkrieg gelang das Karate besonders als Wettkampfsport in alle Welt. Später stieg das Interesse an der klassischen Kampfkunst und dem Karate als effektive Selbstverteidigung.

Die Praxis des Karate-Do bietet neben körperlicher Fitness und Selbstverteidigung auch einen Einblick in die Kultur und Philosophie Japans.

Karate ist:

- Japanisches Kulturgut
- Spaß an der Bewegung
- Höflichkeit und Respekt
- Stärkung der Gesundheit
- Selbstverteidigung
- Fairer Wettkampf

Shito-Ryu

Im Karate gibt es verschiedene Stilrichtungen, wobei das Shito-Ryu zu den eher klassischen und praktikableren zählt. Selbstverteidigung und sportlicher Wettkampf stehen gleichberechtigt nebeneinander. Der Stil wurde von Meister *Kenwa Mabuni* geschaffen und gehört in Japan zu den "Großen Vier".

Kinder und Jugendliche profitieren in einer Zeit schwindender Werte und Moralvorstellungen besonders von dem bewährten Konzept traditionellen Trainings.

Das Anerkennen von Schwächen und Stärken bei sich und Mitschülern. Toleranz und Rücksicht haben in diesen Gruppen einen höheren Stellenwert als der Sieg über andere.

Frauen sind immer wieder körperlichen und psychisch-verbalen Angriffen von meist männlicher Seite ausgesetzt. Die Karate-Praxis führt neben kampftechnischer Fertigkeit besonders zu emotionaler Stärke und erhöhtem Selbstvertrauen.

Kobudo, das Training mit traditionellen Waffen, hat für sich schon eine besondere Faszination, führt aber zu einem besonders tiefen Verständnis der Karate-Technik.

Das Konzept:

Karate ist keine Wunderwaffe und macht auch nicht immun gegen alle Gefahren. Jedoch gibt es, nach angemessener Praxis in einer realen Situation eine echte Chance. Zudem ist es bestens geeignet, dem täglichen Stress entgegenzuwirken. Das Karatetraining steigert das Wohlbefinden, stärkt die Gesundheit und gibt Selbstvertrauen. Die Praxis des Karate kennt vornehmlich drei Säulen:

1. Kata: ist die wichtigste Übungsform des Karate. Traditionell wurde das gesamte kampftechnische Repertoire durch die Kata über Jahrhunderte weitergegeben. An die einhundert Kata sind bis heute in Okinawa und Japan bekannt.

2. Kumite: Partnerübungen sind ein wichtiger Teil des Trainings zur Vermittlung von Distanz und Koordination. Man unterscheidet zwischen verschiedenen Kumite-Formen, etwa Grundschul- oder halbfreies Kumite, aber auch Wettkampf und Selbstverteidigung gehören hierzu.

3. Kihon: Grundtechniken werden geübt, um die kampftechnischen Prinzipien des Karate zu erarbeiten. Hierzu gehören festes Standvermögen, korrekter Krafteinsatz und Balance.

Eine kurze Gymnastik bereitet den Körper auf das eigentliche Training vor.

Trainingszeiten:

Freitag 17.30 - 18.30 Uhr (Dojo)

- Kinder ab 8 Jahre
- Trainer: Jennifer Koopmann

Freitag 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)

- Erwachsene
- Trainer: Wolfgang Krüger

Sektionsleiter: Wolfgang Krüger



Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:
Jetzt mitmachen - www.gooding.de - Ganz ohne Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig kostenfrei dem LJC helfen!

Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene
monatlich € 25,-
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.
(nur mit Nachweis!)
monatlich € 20,-
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre
monatlich € 15,-
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch zum Besuch der anderen Sportangebote des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die Saunanutzung.

Für weitere Informationen:

Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39
23564 Lübeck

Geschäftszeiten

Mi. & Do. 17.00 - 21.00 Uhr
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: Post@LJC-Luebeck.de

Internet: www.LJC-Luebeck.de

Stand: Januar 2017
Änderungen vorbehalten