

☀ TRAINING ☀

ERWACHSENE

Du kannst jederzeit einsteigen, der Trainer wird dir einige Grundlagen erklären, dann heißt es beobachten, nachmachen, korrigieren, besser machen. Für den Anfang sind nur wenige Grundtechniken nötig, das Gehirn braucht aber einige Wochen, um sich richtig zu verkabeln. Dran bleiben, das wird.

- ❖ **Lockere Sportkleidung, ein gewisses Maß an Körperhygiene (wir kommen uns durchaus nahe) und eine Trinkflasche reichen für den Anfang.**
- ❖ Der Karateanzug, „Gi“ genannt, ist im einschlägigen Onlinehandel ab 50€ zu bekommen. Wir beraten Dich gerne.
- ❖ Wer nicht regelmäßig trainiert, wird auch keinen Erfolg sehen!
- ❖ **WIR SIND PÜNKTLICH!**
- ❖ Für Anfänger und Wiedereinsteiger bietet sich unsere „Fit mit Karate“-Gruppe am Freitag an. Hier wird Karate als Gesundheitssport für jedermann betrieben, sie ist aber auch eine sehr gute Lernumgebung für Einsteiger.
- ❖ Wir nehmen Prüfungen bis zum 1. Kyu (der braune Gürtel direkt vor dem 1. Dan) im Hause ab, erwarten aber auch die Teilnahme an Lehrgängen.

☀ TRAINING ☀

KINDER

- ❖ **Lockere Sportkleidung, ein gewisses Maß an Körperhygiene (wir kommen uns durchaus nahe) und eine Trinkflasche reichen für den Anfang.**
- ❖ Die Aufsichtspflicht beginnt und endet an der Hallentür!
- ❖ Wer nicht regelmäßig trainiert, wird auch keinen Erfolg sehen!
- ❖ **WIR SIND PÜNKTLICH!**
- ❖ Aktuelle Infos werden per WhatsApp kommuniziert.
- ❖ Wir gestalten das Training altersgerecht mit vielen Spielen und Bewegung, ab 10 Jahren überwiegt das karate-spezifische Training.
- ❖ Gürtelprüfungen finden i.A. im Dezember und Juni statt. Kinder müssen a) zur Prüfung wollen und b) die vorgeschriebene Leistung schon im Training zeigen.
- ❖ Ein Training pro Woche ist i.d.R. **NICHT** ausreichend, um 2 erfolgreiche Prüfungen im Jahr zu absolvieren.
- ❖ Kinder unter 10 Jahren bilden oft nicht die, für eine Gürtelprüfung nötigen Fähigkeiten aus, was wir für ganz normal halten. Wir bieten alternative Motivatoren, wie Werteprüfungen mit Urkunde, Kara-Cup, etc.

☀ WILLKOMMEN ☀

IM DOJO DER SG HEDDESHEIM

Wir freuen uns, dass Du Dich für unseren Sport interessierst, den wir als gesund für Körper und Geist in allen Altersklassen kennengelernt haben. In dieser Broschüre findest Du erste Informationen die Dir einen ersten Einblick in unseren Sport und das Training geben.

Heike Kayser (Abt.Leitung)

heike.kayser@sgheddesheim.de



☀ WILLKOMMEN ☀

IM DOJO DER SG HEDDESHEIM

„Ist Karate was für mich?“

Egal wie alt Du bist, ob Du Kampfsport-erfahrung hast oder nicht, ob Du ein Spagat kannst oder nicht, einen Marathon laufen kannst oder nicht, 50 Liegestütz kannst oder eben auch nicht, die Antwort ist:

„Natürlich!“

Bei uns in Heddesheim konzentrieren wir uns auf den Breitensport und stellen bei Kindern die gesunde kognitive und körperliche Entwicklung, abgerundet durch die Vermittlung gesellschaftlicher Werte in den Vordergrund.

Bei den Erwachsenen hat gleichsam der Gesundheitsaspekt Priorität.

Einige unserer Trainer sind selbst aktive oder ehemalige Wettkämpfer – das Training ist immer noch Sport!

Wir klären auf diesen Seiten auch einige grundlegende Begrifflichkeiten und warum uns der Unterschied zwischen **Kampfsport** und **Kampfkunst** wichtig ist.

☀ KARATEDO ☀

DER WEG

空手道

Karate-Do bedeutet „Der Weg der leeren Hand“. Der Karate-Do ist die Kampfkunst, mit der man sich verteidigen lernt, ohne dafür Waffen zu verwenden. In Heddesheim begreifen wir Karate als „Kampfkunst“: Es geht nicht um Sieg oder Niederlage oder Punkte sondern um die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit durch Respekt, Selbstdisziplin sowie Konzentration. Die Achtung vor dem Gegner steht an oberster Stelle.

Wir legen daher auch gar nicht viel Wert auf das Zweikampftraining, sondern versuchen das Verständnis für das „Warum“ und „Wie“ zu vertiefen. Was hat die Hüfte mit einem Fauststoß zu tun? Wie funktioniert die Körpermechanik bei Fußtechniken? Warum ist es wichtig richtig zu atmen?

Wir legen daher die Trainingsschwerpunkte auf Kihon, Kata mit Bunkai und später auch Elemente der Selbstverteidigung.

Kumite, der Zweikampf v.a. in Wettkampf-form, wird bei uns nur wenig und nicht bei Kindern trainiert. Ein blauer Fleck kommt schon mal vor, blutige Nasen sollen nicht sein.

☀ TRADITION ☀

AUS DEM ZEN-BUDDHISMUS

- ❖ Wir greifen einige traditionelle Riten auf, obwohl wir diesbezüglich nicht extrem sind.
- ❖ Verbeugung am Eingang zum Dojo: Wir bezeugen Respekt vor der „Schule“ und sind dankbar dafür, dass wir Karate lernen dürfen.
- ❖ Beim An- und Abgrüßen bedanken und verbeugen wir uns auch beim Lehrer („sensei ni rei“), dem grundsätzlich respektvoll zu begegnen ist.
- ❖ Teil dieses Rituals ist das „mokuso“. Hierbei sind die Augen geschlossen und wir atmen tief ein und aus. Wir lassen äußere Anspannungen los, nehmen unseren Körper intensiv wahr und bereiten uns so innerlich auf das Training vor. Ein entspannter Körper lässt sich auch anders bewegen, als ein verkrampfter.



Mehr Infos unter
www.heddesheim-karate.de

