

Ursprung & Philosophie

Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa **500 Jahre n. Chr.** zurückreichen.

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle **Kampfkunst zur Selbstverteidigung**. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „**Weg der leeren Hand**“. Im wörtlichen Sinn heißt das: Der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das „Kara“ (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka **sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien**, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die **Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit** durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration.

Die **Achtung des Gegners** steht an oberster Stelle.

Anfahrt

Karate Dojo Langenenslingen
(Turn- und Festhalle)
Bei der Schule 3
D-88515 Langenenslingen



Kontakt

Susanne Schad
Telefon: 07376 963333

oder unter

info@karate-langenenslingen.de
(www.karate-langenenslingen.de)



RESPEKT

FITNESS

KONZENTRATION

GESELLIGKEIT

DISZIPLIN

SELBSTVERTRAUEN

MUT

KRAFT



Besuchen Sie uns
auf unserer Internetseite!
www.karate-langenenslingen.de

Verein/Dojo

Das Karate-Dojo Langenenslingen besteht seit 1988 als Abteilung des SV Langenenslingen.

Wir betreiben **traditionelles (Shotokan-) Karate** und gehören dem **Deutschen JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)** an. Das Shotokan Karate trainieren wir in enger Anlehnung an Sensei Hideo Ochi, Chief-Instructor des DJKB.



Ziele

- Als Weg verstehen wir die mentale Reise, die Reise der Seele – der Weg als Ziel.
- Wir verstehen Karate als traditionelle Kampfkunst und Lebensweg. Dieser Weg ist für all jene offen, die bereit sind ihn zu gehen, oder fest entschlossen sind, es zu versuchen.
- Besonders liegt uns die Jugendarbeit am Herzen. Wir versuchen verantwortungsbewusste, sportliche, junge Karateka heranzubilden, die später bereit sind, den Weg des lebenslangen Lernens zu beschreiten. Wir verwehren uns gegen einer nur oberflächlichen und leistungsbetonten Interpretation von Karate.
- Jugendlichen und Erwachsenen wollen wir helfen, ihren ganz persönlichen Weg des Karate-Do zu finden.

Trainingsprogramm

Unser Trainerteam bietet ein anspruchsvolles, abwechslungsreiches und qualifiziertes Training.

Körperliche Fähigkeiten wie Konzentration, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Fitness sollen erlernt und ausgebaut werden.

Es wird ein hohes Maß an praktischen Selbstverteidigungstechniken vermittelt.

Jeder ist verpflichtet, die Grenzen des anderen zu akzeptieren und auf Schwächere Rücksicht zu nehmen.

Im Training werden jegliche Körperkontakte vermieden und es wird sorgfältig darauf geachtet den Gegner nicht zu berühren oder gar zu verletzen.

Sonstige Aktivitäten

Wir bieten allen, die dies wünschen, die Möglichkeit auch private Kontakte auf zu bauen oder zu vertiefen, durch

- Gemeinsame Feste und Ausflüge
- Öffentliche Vorführungen und Turniere
- Gemütliches Einkehren nach dem Training und vieles mehr ...

Trainingszeiten

Montag*	Dienstag	Donnerstag
ERWACHSENE UND JUGENDLICHE BIS 50+		
19:30 – 21:00 (9. Kyu – Dan)	19:30 – 20:30 (9. Kyu – 5. Kyu)	20:00 – 21:30 (9. Kyu – Dan)
–	20:30 – 21:30 (4. Kyu – Dan)	–
KINDER AB 8 JAHREN		
–	17:30 – 18:30 (9. – 8. Kyu)	18:00 – 19:00 (9. – 8. Kyu)
–	18:30 – 19:30 (8. – 5. Kyu)	19:00 – 20:00 (8. – 5. Kyu)

* Freies Training

Karate-Do als
„lebensbegleitende Kampfkunst“
Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness
oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet
allen Altersgruppen und Interessenlagen
ein breites sportliches Betätigungsfeld.
Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich bei uns. Die Kontakt-
adresse befindet sich auf der Rückseite.
Wir freuen uns auf Sie!

Probetraining
jederzeit möglich!