

Shotokan Karate



Karate ist eine japanische Kampfsportart, welche in Europa erst in den 1950er Jahren bekannt wurde und seitdem von vielen Menschen betrieben wird. Den Kampfsport kann man in jedem Alter ausüben. Karate bedeutet das Erlernen von Bewegungsabläufen und Reflexen, die Schulung der Konzentration und Koordination sowie die Steigerung der geistigen Aktivität. Alle Grundbegriffe, Kommandos und Zahlen werden in japanischer Sprache gegeben. Gerade im mittleren und höheren Alter kann Karate zur Erhaltung der Gesundheit einen großen Beitrag leisten. Wer diesen Sport regelmäßig und mit Freude betreibt, kann sein Können auf Prüfungslehrgängen, welche regelmäßig im ATSV Oberkotzau oder in befreundeten Dojos, wie z.B. dem Karate-Camp von Elisabeth (3. Dan) und Werner Beck (5. Dan) in Neureichenau / Bayer. Wald durchgeführt werden, beweisen. Der Lohn dafür ist ein farbiger Gürtel, angefangen von den Farben weiß über gelb, orange, grün, blau, violett, braun bis schwarz.

Unsere KARATE-Abteilung im ATSV Oberkotzau betreibt Karate im SHOTOKAN-Stil und trainiert 2 mal wöchentlich.

Montags trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene, welche bereits über Karatekenntnisse verfügen.



Mittwochs trainieren Fortgeschrittene und Anfänger in unterschiedlichen Leistungsgruppen gemeinsam. Aktuell betreiben ca. 35 Mitglieder aktiv Karate.



Trainingszeiten

Montag: 18.00 – 19.15 Uhr Saaletalhalle
Kinder ab 6 Jahren / Jugendliche / Erwachsene

Mittwoch: 18.30 – 19.45 Uhr Saaletalhalle
Jugendliche / Erwachsene

Ausnahmen gibt es in den Schulferien!

Unsere Trainer:

Stefan Breuer 2. Dan (schwarzer Gürtel)
Steffen Dietrich 4. Kyu (blauer Gürtel)

Abteilungsleiter: Martin Pohl pohl@atsv-oberkotzau.de
Trainer: Stefan Breuer stefan.breuer@vodafone.de Tel. 09286/8739079
Weitere Informationen und Fotos unter: www.atsv-oberkotzau.de/karate.html



Interessiert an Karate?

Gern begrüßen wir neue Karate-Interessierte. Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene in jeder Altersgruppe sind herzlich willkommen. Für Anfänger und zum ersten Kennenlernen von Karate bieten wir im Frühjahr und im Herbst VHS-Schnupperkurse an. Fortgeschrittene, welche gern mit uns trainieren wollen, besuchen uns zu den Trainingszeiten in der Saaletalhalle in Oberkotzau oder nehmen Kontakt zu unserem Abteilungsleiter oder Trainer auf.

Oss
(Japanischer Gruß)