



Anfängerkurs

Start: 25. März 2010



Karate als Breitensport

Ob Ausgleichssport, für die allgemeine Fitness oder als Selbstverteidigung. Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Jeder kann sich seinen eigenen Neigungen entsprechend Schwerpunkte setzen, z.B. in Selbstverteidigung, Soundkarate, Kumite (Freikampf) oder Kata (Kür, imaginärer Kampf gegen mehrere Gegner).

Für jeden dieser Bereiche haben wir motivierte und hochqualifizierte Trainer, die sich laufend fortbilden. Unsere Trainer sind vom Württembergischen Landessportbund (WLSB) ausgebildet.

(Weitere Infos unter www.karate-fischbach.de)

Was bringt's?

Deutliche Verbesserung von Motorik, Körperbeherrschung und Beweglichkeit, weil dazu der ganze Körper gebraucht und trainiert wird.

Konzentration und Reaktionsvermögen lassen sich gezielt steigern.

Durch das Erlernen der Karate-Techniken und das Erfahren ihrer Wirksamkeit, wird auf natürliche und spielerische Weise das Selbstvertrauen und die Disziplin gestärkt. Dies wirkt sich positiv auf das gesamte Sozialverhalten aus.

Mehr Kraft und mehr Kondition weil fast alle Muskelgruppen trainiert werden und

riesig viel Spaß!!!



Das Karate Dojo Fischbach

Karate hat beim TSV Fischbach eine lange Tradition.

Bereits 1975 fand sich eine Gruppe Karate-Begeisteter zusammen, aus der sich das Karate Dojo Fischbach konstituierte. Seitdem betreiben wir Karate des Shotokan Stils. D.h. die drei Säulen des Karate (Grundschultechniken, Kata und Kampfformen) werden bei uns zu gleichen Teilen in Wechselwirkung miteinander unterrichtet.

Wir haben momentan etwa 60 Mitglieder im Alter von 7 – 60 Jahren, vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt (3. Dan). In unserem Verein herrscht unter den Mitgliedern ein freundschaftlich-familiäres Verhältnis, sodaß auch außerhalb des Trainings verschiedene Veranstaltungen und Unternehmungen wie etwa eine Maientour, Sommerfest, Hüttenwochenende, Weihnachtsfeier und einiges mehr stattfinden.

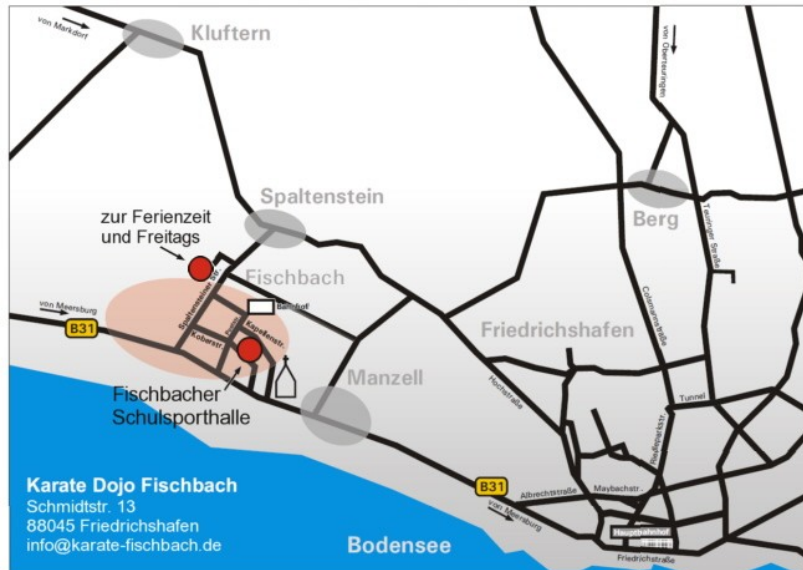
Wir bieten zur Zeit 4 - 5 Trainingseinheiten in der Woche an.

Das Training ist nach Oberstufe und Unterstufe gestaffelt und in Kinder- (8 – 12 Jahre) und Erwachsenentraining unterteilt. Derzeit betreuen 12 Erwachsenentrainer und 4 Kindertrainer die verschiedenen Leistungsstufen und Gruppen.

Das Karate Dojo Fischbach ist Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV) sowie dem Karateverband Baden-Württemberg.



Trainingsorte



So könnt Ihr uns finden:

Außerhalb der Ferien:

- ❖ Von Meersburg kommend den Ort fast komplett durchfahren. Vor der großen Kirche links abbiegen. Im Bogen ca. 200-300m fahren, dann links auf den Parkplatz der Schulsporthalle abbiegen.
- ❖ Von Friedrichshafen kommend nach dem Ortsschild und der großen Kirche rechts abbiegen. Im Bogen ca. 200-300m fahren, dann links auf den Parkplatz der Schulsporthalle abbiegen.

Zur Ferienzeit und Freitags:

- ❖ Von Meersburg oder Friedrichshafen kommend an der einzigen ampelgeregelten Kreuzung Richtung Markdorf abbiegen. Straße folgen bis Bahnübergang. Bahnübergang überqueren und die erste Straße links abbiegen. Straße bis zum Ende folgen (100 m) und Parkmöglichkeit suchen. Viel Glück!

Das Dojo befindet sich direkt an den Sportplätzen.

Infobretter befinden sich im Vorraum der Gaststätte.



Trainingszeiten

Zeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14:00-17:00						**) Freies Training ab 10:00 Uhr möglich
17:00-18:30	***) Karate Kinder 8 - 12 Jahre			**) Freies Training		
18:30-20:00		**) Freies Training		*) Breitensport- Training Unterstufe bis Grüngurt Oberstufe ab Blaugurt		
20:00-21:30		*) Breitensport- Training Unterstufe bis Grüngurt Oberstufe ab Blaugurt			**) Kampf- Training (Kumite) ab Grüngurt	
<p>*) Das Training findet zur Schulzeit in der Sporthalle der Grund- und Hauptschule Fischbach statt, zur Ferienzeit findet es in der Gymnastikhalle am TSV-Sportplatz statt</p> <p>***) Das Training findet grundsätzlich in der Gymnastikhalle am TSV-Sportplatz statt</p> <p>***) Das Training findet nur während der Schulzeit statt, in den Ferien entfällt das Training</p>						



Kontakt

1. Vorsitzender

Markus Neumann Tel.: 07542/4347 e-mail: Vorstand@karate-fischbach.de

Trainer

Anfängerkurs Erwachsene:

Roland Hangg Tel.: 07544/742274 e-mail: Sportwart@karate-fischbach.de

Jugendwart:

Christina Schwab Tel.: 07542/9788740 e-mail: Jugendwart@karate-fischbach.de

Kontaktadressen weiterer Vorstandsmitglieder oder Trainer können unserer Homepage entnommen werden.

Bei Fragen, Problemen o.ä. einfach anschreiben oder anrufen !



Konzeption

Der Kurs setzt sich aus ca. 15 Einheiten bei einer Einheit pro Woche zusammen.

Die Kursinhalte zielen darauf ab, die erste Gürtelprüfung vorzubereiten. Nach ca. 6 Wochen besteht auch die Möglichkeit, 2x pro Woche zu trainieren.

Die Anfängerkurse richten sich an

- Erwachsene jeden Alters
- Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren und
- Kinder zwischen 8 und 11 Jahren (montags 17.00 Uhr, keine Kursgebühr).

Im Vordergrund steht der Spaß sich alleine oder mit anderen zu bewegen und die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers kennen zu lernen.

Neben dem allgemeinen Training der Motorik, Fitness, Kondition, Koordination und Reaktion lernen die Anfänger die Grundtechniken des Karate, die dem Karate zugrunde liegenden Prinzipien wie z.B. Höflichkeit und Respekt sowie die Grundzüge der japanischen Kultur kennen.

Zur ausgewogenen Persönlichkeitsentwicklung ist der Kontakt zu Gleichgesinnten außerhalb des Alltags ein weiterer, nicht zu unterschätzender Gewinn.

Die Kursgebühr beträgt 55 €. Diese Gebühr beinhaltet auch einen neuen Karateanzug, den Sie auch nach Abschluß des Anfängerkurses behalten können. Die Kosten fallen erst nach 3-4 Trainingseinheiten an, sodass genügend Möglichkeit zum kostenlosen „Schnuppern“ besteht.



Wissenswertes

Geschichte des Karate

In China entwickelten sich zunächst die ersten Kampfkünste im heutigen Sinn. Die japanische Insel Okinawa kommt durch die Nähe zu China mit der Kampfkunst „Tang-Te“ („China-Hand“ –aufgrund Tang-Dynastie) in Kontakt. Aufgrund von Waffenverboten verbreitet sich das Karate mehr und mehr im Verborgenen ohne Bücher mit Hilfe der Katas.

Gichin Funakoshi lernt und lehrt Karate ab ca. 1900. Funakoshi benennt das „Tang-Te“ um in „Karate“. Aus Funakoshi's Dichternamen „Shoto“ ergab sich der Name des Karatestils („kann“ = Haus). Heute wird Karate durch das Kihon, Kumite und die Katas trainiert.

Grundbegriffe

sensei	= Lehrer / Meister	mawate	= Wendung
sempai	= älterer Schüler	age	= heben
kohai	= jüngerer Schüler	barai, harai	= fegen
yoi	= Achtung	hidari	= links
rei	= grüßen	migi	= rechts
hajime	= beginnen	mae	= vorwärts
yame	= aufhören	ushiro	= rückwärts
owari	= Schluß	yoko	= seitwärts
Kihon	= Grundschule	uchi	= innen
Kata	= Form	soto	= außen
Kumite	= Partnertraining	ura	= hinten



Kyu-Grade (Schüler)

9. Kyu	weiß	4. Kyu	blau
8. Kyu	gelb	3. Kyu	braun
7. Kyu	orange	2. Kyu	braun
6. Kyu	grün	1. Kyu	braun
5. Kyu	blau		

Dan-Grade (Meister)

1 Ichidan	6 Rokkudan
2 Nidan	7 Shichidan
3 Sandan	8 Hachidan
4 Yondan	9 Kudan
5 Godan	10 Judan



Eine kleine Einführung in die Karate-Sprache

Die Aussprache im Japanischen

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Es gilt:

- a: wie ab , Kasse
- ch: wie tsch (cha, chi, che mit t-Vorschlag)
- e: etwas nach "ä" hin ausgesprochen, Messer, etwa
- h: ein Laut, der zwischen h und ch liegt - etwa wie in "Dach"
- i: wie in, bin
- j: wie dsch in "Germany"
- n: doppeltes n leicht nasal
- o: wie ob, noch
- r: Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
- s: wie "ss" in "Masse", wie ß
- sh: stimmlos wie wishing, shop (engl.), nicht wie "sch"
- u: wie um, Mutter (manchmal sogar unhörbar)
- y: wie j (Yokohama)
- z: wie das stimmhafte "s" in "Rose" (za-Sand, zu-Suppe, ze-Senf, zo-sollen)

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz geschluckt - z.B. Oi-zuki (gerader Fauststoß) = o-i z'ki. ae, ei, ue, usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:

Mae-geri = ma-e geri. Allerdings klingt der zweite Vokal nur leicht nach.

Bei Wortzusammensetzungen ändert sich der erste Laut:

- k keri wird zu g = mae-geri
- t tachi wird zu d = zenkutsu-dachi
- s wie z
- ts tsuki wird zu z = oi- zuki
- h harai wird zu b = ashi-barai

Wortzusammensetzungen mit hon:

- ichi/hon ippon
- san/hon sambon
- go/hon gohon

Das Zählen

Zählen von 1 bis 10: (Endvokale nicht betonen, eher verschlucken)

- | | | | | | |
|------|---|---------|--------|---|-------------|
| eins | - | ichi | sechs | - | roku |
| zwei | - | ni | sieben | - | shichi/nana |
| drei | - | san | acht | - | hachi |
| vier | - | shi/yon | neun | - | kyu/ku |
| fünf | - | go | zehn | - | ju |



Kommandos

Hajime!	Anfangen!
Mawa-te!	Kehrt, Wendung!
Mokzo!	Augen schließen; Konzentrationsübung
Narote!	Entspannen!
Rei!	Gruß!
Sensi-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Yame!	Stop! Schluß! Ende!
Yoi!	Achtung!
Kamaete!	Kommando zur Ausgangshaltung
Chudangamae	links/rechts vorrücken mit Armen in Vorhalte zur Ausgangsstellung
Zenkutsu-dachi	(Grundschule, Beintechniken und Kombinationen)
Gedangamae	links/rechts vorrücken mit Gedan-barai zur Ausgangsstellung in
Zenkutsu-dachi	(Grundschule)
Kumitegamae	rechtes/linkes Bein zurücksetzen in Zenkutsudachi, Ausholen mit
Gedan-barai	(Ausgangsstellung für Partner Training)

Angriffsstufen (Zielregion beim Partner)

Chudan	mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Gedan	untere Stufe (bis zum Gürtel)
Jodan	obere Stufe (Kopf)

Stellungen

Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Hachiji-Dachi	Aufrechte Stellung Füße parallel
Kokutsu-dachi	Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Kamae	Kampfstellung
Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung



Einige Techniken

Age-uke	Abwehr obere Stufe
Choku-zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Empi-uchi	Ellbogenstoß
Gedan-barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-zuki	umgekehrter Fauststoß
Keage	Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Kekomi	gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Kizami-zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Kizami-geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-geri	Fußstoß nach vorn
Mawashi-geri	Kreisfußstoß
Nagashi-uke	Fegeabwehr
Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen
Oi-zuki	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renzuki	Doppelfauststoß
Sanbon-zuki	dreimaliger Fauststoß einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-uchi	Handkantenschlag
Shuto-uke	Handkantenabwehr
Soto-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen mit Arm (ude)
Uchi-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen mit Arm (ude)
Uraken-uchi	Fausrückenschlag (auch Riken-uchi)
Ura-mawashi-geri	umgekehrter Kreisfußstoß
Ushiro-geri	Fußstoß nach hinten
Ushiro-mawashi-geri	Fußstoß nach hinten nach ganzer Körperdrehung
Yoko-geri	Fußstoß zur Seite

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff
Sanbon-Kumite	Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance
Gohon-Kumite	Das Gleiche fünfmal



Kaeshi-Ippon-Kumite	Mehrere hintereinander folgende wechselnde Angriffe und Abwehren. Kampffolge Angriff - Abwehr und Angriff (die Faust wird nicht zurückgezogen) - Abwehr und Gegenangriff (vorderen Fuß und Faust zurücknehmen). Die Kampfform dient der Reaktionsschulung
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfmäßige Abwehr (einmal). Ziel Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl
Okuri-Ippon-Kumite	Kombinationstraining. Kampffolge 1. Angriff mit Ansagen - Abwehr mit Gegenangriff und Ausweichen. 2. Angriff ohne Ansagen - Abwehr und Gegenangriff
Happo-Kumite	Training für Schritt- und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/ Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier
Kata	Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterung weiterer japanischer Begriffe

Dan	Meistergrad
Dojo	Übungsraum, Club
Hara, Tanden	Bauch, Schwerezentrum
Karateka	Karatefrau/-mann (wörtl. -experte)
Karate-gi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz (hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf)
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Kohai	Der, der nach einem selbst mit Karate-Do angefangen hat
Kyu	Schülergrad
Sensei	Meister
Sempai	Der, der länger als man selbst Karate-Do betreibt

M.v.Saldern

Quelle: Deutscher Karate Verband e.V. www.karate.de