

Karate-Dojo Fischbach e.V.  
**Pressespiegel 2010**



Presseberichte  
Nov. 2009 bis Nov. 2010

## Karate-Dojo Fischbach zieht positive Bilanz

Der Vorsitzende Norbert Polzer begrüßte 33 Karate-Sportler sowie drei Vorstandsmitglieder des TSV Fischbach zur Jahreshauptversammlung 2009 des Vereins.

Schwerpunkt der Versammlung bildete die Neubesetzung der meisten Vorstandsposten. Roland Hang bleibt als Sportwart weiterhin verantwortlich für das Trainingsprogramm, das sich mit drei Trainingseinheiten pro Woche sowohl an Breiten- als auch an Leistungssportler richtet. Er wird auch in Zukunft die Arbeit der 14 qualifizierten Trainer koordinieren. Auf Wunsch der bisher amtierenden Vorstandsmitglieder wurden alle weiteren Vorstandsposten neu besetzt. So ist die Berücksichtigung neuer Ideen auch in Zukunft garantiert. Einstimmig gewählt wurden Markus Neumann (1. Vorstand), Gunther Wehr (Stellvertreter), Roland Hangg (Sportwart), Aydin Cataloglu (Kassenwart), Christina Schwab (Jugendwart), Rainer Wilhelm (Schriftführer) sowie Klaus Jose und Jürgen Marquard als Beisitzer.

In jeder Hinsicht nahm der Verein im vergangenen Geschäftsjahr eine sehr positive Entwicklung. Die Trainingsbeteiligung im Erwachsenen- und Kindertraining ist im Vergleich zum Vorjahr angestiegen. Im Kindertraining, basierend auf einer Kooperation mit der Grund- und Hauptschule Fischbach, trainierten bis zu 25 motivierte Kinder unter der Anleitung von vier Trainern. Aus den beiden in

2009 organisierten Anfängerkursen konnten einige neue Karatekas (Karate-Kämpfer) dauerhaft „rekrutiert“ werden. Zu den 31 bestandenen Gürtelprüfungen in 2009 zählt auch die von Roland Hangg absolvierte, sehr anspruchsvolle Prüfung zum 2. Dan (2. Meistergrad). Die langjährigen Vereinsmitglieder Ulrike und Patrick Öckl konnten ihre Reihe sportlicher Erfolge auf nationalem sowie internationalem Niveau fortsetzen. Ein Höhepunkt war die Silbermedaille von Ulrike Öckl bei der Europameisterschaft in Zagreb, Kroatien. Beide Athleten stehen auch in der aktuellen Saison dem Verein als engagierte Trainer zur Verfügung.

Der von der amtierenden Kassiererin Silvia Büchele vorgelegte Kassenbericht zeigte einen gesunden Kassenstand. Die ordentliche Kassenführung wurde von Theresia Weiss, TSV Fischbach, bestätigt.

Für die Unterabteilung Capoeira (brasilianische Kampfkunst) zog die Vorsitzende Gülay Okur eine positive Bilanz. 30 aktive Mitglieder trainieren regelmäßig in Fischbach. Trainer Paolo erreichte in 2009 die „1. Professoren Graduierung“.

Der Start in die neue Karate-Saison beginnt mit einem besonderen Ereignis: der Lehrgang mit Lazar Boskovic, Weltmeister 2000 und Vize-Weltmeister 2002 in der Disziplin Kumite (Freikampf), am 9. Januar 2010 in Fischbach.

Hauptversammlung

## Karate Dojo zieht positive Bilanz

**FISCHBACH (sz) - Die Karate-Sportler des TSV Fischbach haben bei ihrer Hauptversammlung auf ein positives Jahr zurückgeblickt. Den Schwerpunkt des Abends bildete die Neubesetzung der meisten Vorstandsposten.**

Roland Hang bleibt als Sportwart weiterhin verantwortlich für das Trainingsprogramm, das sich mit drei Trainingseinheiten pro Woche sowohl an Breiten- als auch an Leistungssportler richtet. Er wird auch in Zukunft die Arbeit der 14 qualifizierten Trainer koordinieren. Auf Wunsch der bisher amtierenden Vorstandsmglieder wurden alle weiteren Vorstandsposten neu besetzt. So ist die Berücksichtigung neuer Ideen auch in Zukunft garantiert. Einstimmig gewählt wurden Markus Neumann (Vorsitzender), Gunther Wehr (Stellvertreter), Roland Hangg (Sportwart), Aydin Cataloglu (Kassenwart), Christina Schwab (Jugendwart), Rainer Wilhelm (Schriftführer) sowie Klaus Jose und Jürgen Marquard als Beisitzer.

In jeder Hinsicht nahm der Verein im vergangenen Geschäftsjahr eine sehr positive Entwicklung. Die Trainingsbeteiligung im Erwachsenen- und Kindertraining ist im Vergleich zum Vorjahr angestiegen. Im Kindertraining, basierend auf einer Kooperation mit der Grund- und Hauptschule Fischbach, trainierten bis zu 25 motivierte Kinder unter der Anleitung von vier Trainern. Aus den beiden in 2009 organisierten Anfängerkursen konnten einige neue Karatekas (Karatekämpfer) dauerhaft „rekrutiert“ werden. Zu den 31 bestandenen Gürtel-

prüfungen in 2009 zählt auch die von Roland Hangg absolvierte, sehr anspruchsvolle Prüfung zum 2. Dan (2. Meistergrad). Die langjährigen Vereinsmitglieder Ulrike und Patrick Öckl konnten ihre Reihe sportlicher Erfolge auf nationalem sowie internationalem Niveau fortsetzen. Ein Höhepunkt war die Silbermedaille von Ulrike Öckl bei der Europameisterschaft in Zagreb. Beide Athleten stehen auch

in der aktuellen Saison dem Verein als engagierte Trainer zur Verfügung.

Der von der amtierenden Kassiererin Silvia Büchele vorgelegte Kassenbericht zeigte einen gesunden Kassenstand. Die ordentliche Kassenführung wurde von Theresia Weiss, TSV Fischbach, bestätigt.

Für die Unterabteilung Capoeira (brasilianische Kampfkunst) zog die Vorsitzende Gülay Okur eine positive

Bilanz. 30 aktive Mitglieder trainieren regelmäßig in Fischbach. Trainer Paolo erreichte in 2009 die „1. Professo- ren Graduierung“.

Der Start in die neue Karate-Saison beginnt mit einem besonderen Ereignis: der Lehrgang mit Lazar Boskovic, Weltmeister 2000 und Vize-Weltmeister 2002 in der Disziplin Kumite (Freikampf), am 9. Januar 2010 in Fischbach.



Der neu gewählte Vorstand der Karate Abteilung des TSV Fischbach, zusammen mit Gülay Okur (Bildmitte), Vorsitzende der Unterabteilung Capoeira. Foto: pr

## Weltklasse-Karate in Fischbach

Zum Start in die neue Saison richtete das Karate-Dojo Fischbach e.V. am vergangenen Wochenende seinen traditionellen Neujahrslehrgang aus. Der Verein konnte einen Spitzen-trainer engagieren: Lazar Boskovic, 4. Dan (schwarzer Gürtel, 4. Meistergrad), Weltmeister 2000, Vize-weltmeister 2002 sowie mehrfacher deutscher Meister in der Disziplin Kumite (Freikampf). In vier intensiven Trainingseinheiten wurden Technikkombinationen und taktische Fähigkeiten im Freikampf vermittelt. Der Schwerpunkt bildete die „direkte Kontertechnik“, durch die ein Angriff im Ansatz gestoppt wird. Höchste Konzentration, schnelles Reaktionsvermögen und Selbstkont-

rolle waren gefordert. Lazar Boskovic begeisterte die Lehrgangsteilnehmer mit explosiver Karatetechnik, einem auf die verschiedenen Leistungs-niveaus (Unter-, Mittel- und Oberstufe) didaktisch sehr gut abgestimmten Training, und nicht zuletzt durch sein sympathisches und bescheidenes Auftreten. Im Anschluss an den Lehrgang absolvierten fünf Karatekas erfolgreich die Prüfung zum jeweils nächsthöheren Gürtelgrad (Prüfer Roland Hangg, Karate-Dojo Fischbach e.V.). Als gelungener Auftakt in das Karate-Jahr 2010 wird dieser Lehrgang wichtige Impulse für die Gestaltung des Trainings im Dojo Fischbach setzen.



# Boskovic begeisterte

## Weltklasse-Karate in Fischbach

**Karate:** Zum Start in die neue Saison richtete das Karate-Dojo Fischbach am vergangenen Wochenende seinen traditionellen Neujahrslehrgang aus. Der Verein konnte einen Spitzentrainer engagieren: Lazar Boskovic, 4. Dan, Weltmeister 2000, Vizeweltmeister 2002 sowie mehrfacher deutscher Meister in der Disziplin Kumite (Freikampf). In vier intensiven Trainingseinheiten wurden Technikkombinationen und taktische Fähigkeiten im Freikampf vermittelt. Der Schwerpunkt bildete die „direkte Kontertechnik“, durch die ein Angriff im Ansatz gestoppt wird. Höchste Konzentration, schnelles Reaktionsvermögen und Selbstkontrolle waren gefordert. Lazar Boskovic begeisterte die Lehrgangsteilnehmer mit explosiver Karatetechnik, einem auf die verschiedenen Leistungsniveaus (Unter-, Mittel- und Oberstufe) didaktisch sehr gut abgestimmten Training, und nicht zuletzt durch sein sympathisches und bescheidenes Auftreten. Im Anschluss an den Lehrgang absolvierten fünf Ka-



*Lazar Boskovic (rechts) begeisterte mit seinem Training die Karatekas des Dojo Fischbach.*

ratekas erfolgreich die Prüfung zum jeweils nächsthöheren Gürtelgrad (Prüfer Roland Hangg, Karate-Dojo Fischbach). Als gelungener Auftakt in das Jahr wird dieser Lehrgang wichtige Impulse für die Gestaltung des Trainings im Dojo Fischbach setzen.

## Fischbacher qualifiziert für Deutsche Meisterschaft im Karate

Bei den Landesmeisterschaften der Leistungsklasse 2010 erreichte Patrick Öckl, langjähriges Mitglied und aktiver Trainer des Karate-Dojo Fischbach e.V., den 3. Platz in den Disziplinen Kumite (Freikampf) Herren +84 kg und Kumite Team Herren (in der Mannschaft des KJC Ravensburg e.V.). In beiden Disziplinen kämpfte sich Öckl mit explosiven Fauststößen und präzisen Beintechniken jeweils bis ins Halbfinale vor. Auf die knappen Niederlagen in den Halbfinalen folgten deutliche Siege in den Trostrunden, und zwei verdiente Bron-

zemedailles. Mit diesem Ergebnis hat sich der Fischbacher Athlet für die Deutsche Meisterschaft der Leistungsklasse Ende März in Völklingen, Saarland, qualifiziert. Dem Erfolg ging eine intensive Vorbereitung inklusive Kraft- und Ausdauertraining im Heimatverein Karate-Dojo Fischbach sowie bei Landestrainer Günther Mohr im Landesleistungszentrum Karate in Ravensburg voraus. Infos zum Karate-Dojo Fischbach e.V. finden sich unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Patrick Öckl erfolgreich bei der Deutschen Meisterschaft im Karate

Bei der Deutschen Meisterschaft im Karate 2010 in Völklingen, Saarland, erreichte Patrick Öckl, langjähriges Mitglied und aktiver Trainer des Karate-Dojo Fischbach e.V., den 5. Platz in der Disziplin Kumite (Freikampf) Einzel Herren +84 kg. Auf zwei Siege in den ersten beiden Runden folgte ein spannender Kampf gegen den Spitzenathleten Enrico Höhne, Mitglied der Nationalmannschaft und Drittplatzierter bei der vergangenen Europameisterschaft. Höhne, der auch von seinem Bekanntheitsbonus profitierte, konnte den Kampf knapp (3:2) für sich entscheiden, was für Öckl den Weg in die Trostrunde bedeutete. Nach einem ersten, klaren

Sieg 5:2 gegen einen Karateka aus Hessen, musste der Fischbacher den darauffolgenden Kampf um den dritten Platz gegen das Nationalkadermitglied Felix Duttenhofer aus Ludwigsburg in der Verlängerung mit 3:4 verloren geben. Am Ende stand ein verdienter 5. Platz. Mit ein bisschen mehr Glück hätte es mit dieser Leistung auch für eine Bronze-Medaille gereicht. Neben dem 5. Platz im Einzel erreichte Patrick Öckl in der Mannschaft des KJC Ravensburg e.V. auch den 7. Platz in der Disziplin Kumite Team Herren. Infos zum Karate-Dojo Fischbach e.V. finden sich unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Karate

### Fischbacher Kämpfer wird DM-Fünfter

**VÖLKLINGEN (sz) - Bei der Deutschen Meisterschaft im Karate in Völklingen (Saarland) hat Patrick Öckl vom Karate-Dojo Fischbach den fünften Platz in der Disziplin Kumite (Freikampf) belegt. Im Einzel der Herren (über 84 Kilogramm) schrammte Öckl dabei nur knapp an einer Bronzemedaille vorbei.**

Patrick Öckl setzte sich zunächst gut in Szene. Auf zwei Siege in den ersten beiden Runden folgte ein spannender Kampf gegen den Spitzenathleten Enrico Höhne, Mitglied der Nationalmannschaft und Drittplatzierter bei der vergangenen Europameisterschaft. Enrico Höhne, konnte den Kampf knapp (3:2) für sich entscheiden, was für Öckl den Weg in die Trostrunde bedeutete.

Nach einem ersten, klaren Sieg (5:2) gegen einen Karateka aus Hessen, musste der Fischbacher den darauf folgenden Kampf um den dritten Platz gegen das Nationalkadermitglied Felix Duttenhofer aus Ludwigsburg in der Verlängerung mit 3:4 verloren geben. Mit etwas mehr Glück wäre für Patrick Öckl mehr drin gewesen. Am Ende stand ein verdienter fünfter Platz auf der Habenseite. Mit ein bisschen mehr Glück hätte es mit dieser Leistung auch für eine Bronzemedaille gereicht.

Neben dem fünften Platz im Einzel erreichte Patrick Öckl in der Mannschaft des KJC Ravensburg auch den siebten Platz in der Disziplin Kumite Team Herren.

## Gürtelprüfung und Start in neuen Anfängerkurs

Vergangene Woche legten im Karate-Dojo Fischbach e.V. sieben Karatekas die Prüfung zur jeweils nächsten Graduierung ab. Alle Prüflinge zeigten hohen Kampfgeist und meisterten die Anforderungen an Koordination, Kraft und Kondition. Prüfer Patrick Öckl (3. Dan) gratulierte nach Abschluß der schweißtreibenden Prüfung Peter Blezinger zum 6. Kyu (6. Schülergrad, grüner Gürtel), Thomas Wandel zum 7. Kyu (orangener Gürtel), sowie Ulrich Weiß, Johannes Oswald, Alexander Pfau, Mohamed Hassanienie Aissa und Noah

Heuer zum 9. Kyu (weisser Gürtel). Für die fünf neuen „Weißgurt-Träger“ markierte die Prüfung das erfolgreiche Ende eines mehrmonatigen Anfängerkurses.

Am Donnerstag, 25. März 2010, startet das Karate-Dojo Fischbach e.V. einen neuen Anfängerkurs, der NeueinsteigerInnen die Grundlagen der effektiven Kampfkunst und gesunden Sportart Karate vermittelt. Detaillierte Infos finden sich unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Gürtelprüfungen und neue Schwarzgurtträgerin

Mit Claudia Blezinger hat das Karate-Dojo Fischbach e.V. eine neue Schwarzgurtträgerin in seinen Reihen. Am Samstag, den 15. Mai, legte sie bei Ex-Bundestrainer Günther Mohr, 7. Dan, in Bad Waldsee die Prüfung zum 1. Dan (1. Meistergrad, schwarzer Gürtel) ab. Die sehr anspruchsvolle Prüfung besteht aus drei Teilen: Beim Kihon, der „Grundschule“, zeigt der Prüfling eine Reihe von Karatetechnik-Kombinationen. Genauigkeit der Ausführung, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden bewertet. Die danach geprüften Katas sind stilisierte Kämpfe gegen mehrere imaginäre Gegner, deren Anwendung am realen Gegner im Kata Bunkai demonstriert wird. Abschließend muß sich der Prüfling im Kumite, dem freien Kampf gegen mehrere Gegner, bewähren. Nach elf Jahren intensivem Training hat

Claudia Blezinger das erste große Ziel eines jeden Karatekas erreicht. Ihren Weg im Karate-Do will sie weitergehen, unter anderem auch als engagierte Trainerin im Karate-Dojo Fischbach.

Eine Etappe weiter auf dem langen Weg zum schwarzen Gürtel kamen am gleichen Samstag auch sieben Prüflinge in Fischbach. Die Karatekas hatten sich über einen Zeitraum von bis zu einem halben Jahr auf diesen Termin vorbereitet. Prüfer Roland Hangg (2. Dan) war mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden und gratulierte Chiara Traub zum 7. Kyu (7. Schülergrad, orangener Gürtel), Hansjörg Glaser und Noah Heuer zum 8. Kyu (gelber Gürtel), sowie Franziska Wachter, Albert Wehr, Malte Wehr und Kaan Kilic zum 9. Kyu (weißer Gürtel).

## KARATE

### Gürtelprüfung und neuer Anfängerkurs

Im Dojo Fischbach legten sieben Karatekas die Prüfung zum jeweils nächsthöheren Gürtel ab. Alle Prüflinge zeigten hohen Kampfgeist und meisterten die Anforderungen. Prüfer Patrick Öckl (3. Dan) gratulierte Peter Blezinger zum 6. Kyu (6. Schülergrad, grüner Gürtel), Thomas Wandel zum 7. Kyu (orangener Gürtel) sowie Ulrich Weiß, Johannes Oswald, Alexander Pfau, Mohamed Hassanienie Aissa und Noah Heuer zum 9. Kyu (weißer Gürtel). Am Donnerstag, 25. März startet das Karate-Dojo einen neuen Anfängerkurs. Infos finden sich unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Prüfung

### Karate-Dojo hat neue Schwarzgürtelträgerin

**FISCHBACH (sz) - Mit Claudia Blezinger hat das Karate-Dojo Fischbach eine neue Schwarzgürtelträgerin in seinen Reihen. Sie legte bei Ex-Bundestrainer Günther Mohr, 7. Dan, in Bad Waldsee die Prüfung zum 1. Dan (1. Meistergrad, schwarzer Gürtel) ab. Die sehr anspruchsvolle Prüfung bestand aus drei Teilen.**

Beim Kihon, der „Grundschule“, zeigt der Prüfling eine Reihe von Karate-technik-Kombinationen. Genauigkeit der Ausführung, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden bewertet. Die danach geprüften Katas sind stilisierte Kämpfe gegen mehrere imaginäre Gegner, deren Anwendung am realen Gegner im Kata Bunkai demonstriert wird. Abschließend muß sich der Prüfling im Kumite, dem freien Kampf gegen mehrere Gegner, bewähren. Nach elf Jahren intensivem Training hat Claudia Blezinger das erste große Ziel eines jeden Karatekas erreicht.

Ihren Weg im Karate-Do will sie weitergehen, unter anderem auch als engagierte Trainerin im Karate-Dojo Fischbach. Eine Etappe weiter auf dem langen Weg zum schwarzen Gürtel kamen auch sieben Prüflinge in Fischbach. Die Karatekas hatten sich über einen Zeitraum von bis zu einem halben Jahr auf diesen Termin vorbereitet. Prüfer Roland Hangg (2. Dan) war mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden und gratulierte Chiara Traub zum 7. Kyu (7. Schülergrad, orangener Gürtel), Hansjörg Glaser und Noah Hener zum 8. Kyu (gelber Gürtel), sowie Franziska Wachter, Albert Wehr, Malte Wehr und Kaan Kilic zum 9. Kyu (weißer Gürtel).



Detaillierte Informationen zum Karate-Dojo Fischbach finden sich im Internet unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Karate trifft Capoeira — gemeinsames Training in Fischbach

Vergangene Woche trafen sich das Karate Dojo Fischbach e.V. und seine Unterabteilung Capoeira zum gemeinsamen Training.

Capoeira wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von aus Afrika eingeschifften Sklaven praktiziert, denen es verboten war, eine Kampfkunst auszuüben. In Begleitung rhythmischer Musik wird der Grundschrift (die „Ginga“) fortlaufend ausgeführt, und gleicht so mehr einem Tanz als einem Kampf. Aus der Ginga heraus werden Ausweichbewegungen gegen Angriffe sowie Angriffstechniken, vorwiegend mit dem Fuß, ausgeführt. Arme und Hände werden vorwiegend für das Blocken von Angriffen verwendet. Akrobatische Einlagen, wie Rad oder Salto, schmücken den Bewegungsablauf aus, um den kämpferischen Charakter weiter zu verbergen.

Die Ursprünge des Karate liegen in Indien, China und Japan und können bis ca. 500 n. Chr. zurückgeführt werden. Bekannt als eigenständige japanische Kampfkunst ist Karate seit über 100 Jahren. Es basiert auf stabilen Stellungen und einer präzisen Ausführung der Bewegungsabläufe. Maximale Konzentration der Körperspannung bei Abwehr und Angriff ist Voraussetzung eine wirksame Technik. Ähnlich wie Capoeira entstand Karate aus einer Not heraus: Im 15. Jahrhundert war der zivilen Bevölkerung auf der Pazifikinsel Okinawa das Tragen jeglicher Waffen verboten. Um Räubern nicht wehrlos ausgeliefert zu sein, entwickelten Bauern und Mönche die Kampfkunst

der „leeren Hand“ (jap. Karate).

Das moderne Karatetraining ist straff organisiert und teilt sich in Unter- und Oberstufe. Disziplin und gegenseitiger Respekt spielen eine wichtige Rolle. Im Gegensatz dazu ist der Trainingsaufbau beim Capoeira deutlich lockerer. Mit oder ohne Partner werden die Bewegungen trainiert, mal in kleinen Gruppen, mal in Bahnen durch die Sporthalle.

Das gemeinsame Training in Fischbach bot Sportlern beider Richtungen die Gelegenheit, die jeweils andere Kampfkunst in ihren Grundzügen kennenzulernen. Beim Karate konzentrierte man sich auf zwei wichtige Grundtechniken und deren Anwendung am Partner. Dabei wurde deutlich, daß der Angriff mit dem Fuß für die Capoeira Kämpfer eine vertraute Bewegung darstellt. Umgekehrt taten sich die Karatekas bei den Capoeira-Drehschlägen leichter, als vielleicht zunächst erwartet. Das Capoeira Programm endete mit einer „Roda“ (portugiesisch „Kreis, Runde“), der traditionellen Spielform, bei der zwei Trainierende, umringt von klatschenden und musizierenden „Capoeiristas“, einen spielerischen Kampf austragen. Die Karatekas konnten hierbei ihre frisch erlernten Capoeira Kenntnisse umsetzen.

Neben den deutlichen Unterschieden zwischen den im TSV Fischbach unterrichteten Sportarten stehen Gemeinsamkeiten, wie die sehr geringe Verletzungsgefahr und die Schulung von Koordination und Ausdauer.

## **KARATE/CAPOEIRA**

### **Gemeinsames Training in Fischbach**

Vergangene Woche trafen sich das Karate Dojo Fischbach und seine Unterabteilung Capoeira zum gemeinsamen Training. Das moderne Karatetraining ist straff organisiert. Disziplin und gegenseitiger Respekt spielen eine wichtige Rolle. Im Gegensatz dazu ist der Trainingsaufbau beim Capoeira deutlich lockerer. Das gemeinsame Training in Fischbach bot Sportlern beider Richtungen die Gelegenheit, die jeweils andere Kampfkunst in ihren Grundzügen kennenzulernen. Beim Karate konzentrierte man sich auf zwei wichtige Grundtechniken und deren Anwendung am Partner. Dabei wurde deutlich, dass der Angriff mit dem Fuß für die Capoeira Kämpfer eine vertraute Bewegung darstellt. Umgekehrt taten sich die Karatekas bei den Capoeira-Drehschlägen leichter, als vielleicht zunächst erwartet. Neben den deutlichen Unterschieden zwischen den im TSV Fischbach unterrichteten Sportarten stehen Gemeinsamkeiten, wie die sehr geringe Verletzungsgefahr und die Schulung von Koordination und Ausdauer. Detaillierte Infos finden sich unter [www.capoeira-bodensee.de](http://www.capoeira-bodensee.de) und [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Neue Kurse starten im Oktober

Ein Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen, ein Karate Anfängerkurs für Kinder sowie ein Karate Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene stehen auf dem Programm des Karate-Dojo Fischbach e.V. für die Herbst- und Wintermonate.

Der in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizei Friedrichshafen konzipierte Selbstverteidigungskurs richtet sich an Frauen und Mädchen jeden Alters. In fünf Lerneinheiten vermitteln ausgebildete Karate-Trainer theoretische und praktische Inhalte zu den Themen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Mobbing und Stalking. Der fünf Abende dauernde Kurs findet ab dem 5. Oktober immer Dienstags um 18:30 Uhr in der Gymnastikhalle des TSV Fischbach (am Sportplatz in Fischbach) statt.

Im den Karate Anfängerkursen erlernen die Teilnehmer die Grundlagen der effektiven Kampfkunst und gesunden Sportart Karate. Der Kurs für Kinder greift den angeborenen Bewegungsdrang auf und fördert auf spielerische Weise wichtige motorische Grundfertigkeiten, insbesondere die Koordinierung von Geist und Körper. Pädagogische Werte wie gegenseitiger Respekt, Disziplin und Konzentrationsvermögen lassen sich in hohem Maße entwickeln, ohne daß der Spaß dabei zu kurz kommt. Im Kurs für Jugendliche und Erwachsene führt das Erlernen einfacher Karate-techniken zur Steigerung von Fitness und Vitalität mit positiven Auswirkungen auf den Haltungs- und Bewegungsapparat, die Bewegungskoordi-

nation sowie das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein.

Starttermine sind Montag, 4. Oktober, 17:00 Uhr für den Kinder-Anfängerkurs (8 bis 12 J) und Dienstag, 12. Oktober, 20:00 Uhr für den Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene (ab 12 J). Die Kursdauer beträgt jeweils drei Monate und endet mit der Prüfung zum weißen Gürtel. Trainingsort ist die Schulsporthalle der Grund- und Hauptschule Fischbach.

Weitere Infos unter [www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).

## Neue Kurse

# Karate-Dojo bietet neue Kurse

**FISCHBACH (sz) - Das Karate-Dojo Fischbach bietet ab Oktober neue Kurse an. Ein Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen, ein Karate Anfängerkurs für Kinder sowie ein Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene stehen auf dem Programm für die Herbst- und Wintermonate. Die Kurse finden in der Schulsporthalle statt.**

Der in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizei Friedrichshafen konzipierte Selbstverteidigungskurs richtet sich an Frauen und Mädchen jeden Alters. In fünf Lerneinheiten vermitteln ausgebildete Karate-Trainer theoretische und praktische Inhalte zu den Themen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Mobbing und Stalking. Der fünf Abende dauernde Kurs findet ab dem 5. Oktober immer Dienstags um 18.30 Uhr in der Gymnastikhalle des TSV Fischbach (am Sportplatz in Fischbach) statt.

In den Karate Anfängerkursen erlernen die Teilnehmer die Grundlagen der effektiven Kampfkunst und gesunden Sportart Karate. Der Kurs für Kinder greift den angeborenen Bewegungsdrang auf und fördert auf spielerische Weise wichtige motorische Grundfertigkeiten, insbesondere die Koordinierung von Geist und Körper. Pädagogische Werte wie gegenseitiger Respekt, Disziplin und Konzentrationsvermögen lassen sich in hohem Maße entwickeln, ohne daß der Spaß dabei zu kurz kommt.

Im Kurs für Jugendliche und Erwachsene führt das Erlernen einfacher Karatetechniken zur Steigerung von Fitness und Vitalität.

Starttermine sind Montag, 4. Oktober, 17 Uhr für den Kinder-Anfängerkurs (8 bis 12 Jahre) und Dienstag, 12. Oktober, 20 Uhr für den Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene (ab 12 Jahre).

Die Kursdauer beträgt jeweils drei Monate und endet mit der Prüfung zum weißen Gürtel. Trainingsort ist die Schulsporthalle der Grund- und Hauptschule Fischbach.



Weitere Infos gibt es unter  
[www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de).



© 2010 Karate-Dojo Fischbach e.V.  
[www.karate-fischbach.de](http://www.karate-fischbach.de)