

## KARATE NI SENTE NASHI

„Im Karate nie zuerst angreifen“



## Postanschrift

SV DJK Unterspiesheim  
Augasse 15  
97509 Unterspiesheim

☎ 03212 / 1025811 (FAX, AB)

🌐 [www.djk-unterspiesheim.de/karate](http://www.djk-unterspiesheim.de/karate)

✉ [info@djk-unterspiesheim.de](mailto:info@djk-unterspiesheim.de)

✉ [karate@djk-unterspiesheim.de](mailto:karate@djk-unterspiesheim.de)

👍 [www.facebook.com/sv-djk-unterspiesheim](https://www.facebook.com/sv-djk-unterspiesheim)



## Stilrichtung

Shotokan  
Gemeldet beim DKV  
(Deutscher Karateverband)

## Trainingszeit

Donnerstag  
16:00 – 17:30 Uhr  
DJK Sporthalle Unterspiesheim  
Gymnastikraum 1. OG

## Trainerin

Ingrid Jantz, 2. Dan  
Mobil: 0171-8909874  
bei jeglichen Rückfragen

Zurzeit trainieren hier Kinder im  
Alter zwischen 6 und 13 Jahren

Ein

## Probetraining

– auch für Erwachsene –  
ist jederzeit möglich

Wir über uns

# DJK

## Abteilung

## Karate

(leere Hand)



# SV DJK Unterspiesheim

- Sport für Alle -  
- Für Alle ein Gewinn -

# Entwicklung des Karate

Diese seit ca. 2000 Jahren bestehende chinesische Kampfkunst kam etwa in der Mitte des letzten Jahrhunderts über Japan nach Deutschland.

Das ursprüngliche Karate entstand, als die damaligen chinesischen Machthaber den Mönchen das Führen von Waffen verboten. Daraufhin entwickelten die Mönche die Kampfkunst Karate. Das älteste noch bestehende Kloster ist das Shaolin Kloster.

Bei den vielfältigen **Stilrichtungen**, z.B.

- Shotokan
- Wado Kyu
- Shoto-Kyu
- Shitu-Kyu
- Kempo
- usw.

werden Hände, Füße, Knie und Ellenbogen als Waffen eingesetzt. So ist aus jeder Distanz die Abwehr möglich.

Im Training gilt es nicht, seinen Gegner kampfunfähig zu machen. Die Techniken werden ca. 3 cm vor dem Körper abgestoppt. Jede Kata beginnt mit einer Friedfertigkeitshaltung (z.B. chinesischer Gruß)

## Schüler- und Meistergrade:

Die Schüler- und Meistergrade sind an den verschiedenfarbigen Gürteln zu erkennen.

10. Kyu	weiß
09. Kyu	weißgelb
08. Kyu	gelb
07. Kyu	orange
06. Kyu	grün
05. + 04. Kyu	blau
03. - 01. Kyu	braun

Die Meistergrade heißen DAN und sind am schwarzen Gürtel erkennbar.

## Bedenke:

Nicht jeder Schlag oder Tritt ist Karate! Die meisten Karate- und Kampffilme im Kino und Fernsehen spiegeln nicht das von uns ausgeübte Karate wider!

# Trainingsinhalte

## Kihon:

Schulung der Grundstellungen und -techniken

## Kata:

Der Begriff "Kata" bedeutet wörtlich übersetzt "festgelegte Form".

Traditionell festgelegt sind dabei Schrittfolgen, Wendungen sowie Verteidigungs- und Angriffstechniken.

## Kumite:

Oberbegriff der Arbeit mit dem Partner, von einfachen Partnerübungen bis zum Freikampf (kein Vollkontakt)

- Koordinationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Disziplin
- Selbstdisziplin
- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung
- Realistische Selbsteinschätzung
- Partnerschaftliches Verhalten
- Achtung und Respekt