



# VfL Mainhardt Abteilung Karate

Mainhardt, Januar 2018

Sehr geehrte Damen und Herren liebe Kinder,

Sie oder Ihr Kind haben Interesse an unserem Karatetraining?

## **Wir beginnen am 19. Januar 2018 um 17.00 Uhr einen Anfängerkurs, für Kinder und Erwachsene**

Der Kurs findet immer freitags von 17.00h - 18.30h statt. Dieser Anfängerkurs umfasst einen Zeitraum von ca. 3 Monaten und kostet 40 €. Nach Ablauf dieser Frist sollten Sie / Ihr Kind sich entschieden haben, ob Karate ein Sport für Sie /es ist. Wenn Sie / Kind anschließend Karate weiter betreiben möchte, müssen Sie / es Mitglied im VfL Mainhardt und unserer Abteilung werden.

Den Kindern, die unser Training besuchen und unserer Abteilung beitreten, vermitteln wir ein hohes Maß an:

**Konzentrationsfähigkeit,  
Pünktlichkeit,  
sportlicher Leistungsbereitschaft,  
das Erlernen einer karatemäßigen Einstellung** (Disziplin, Achtung, Höflichkeit, Kameradschaft),  
**den Nutzen eines regelmäßigen Trainingsbesuch.**

Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre wissen wir, dass der Karatesport auf die Kinder zunächst eine hohe Faszination ausübt, die bei manchen allerdings auch recht schnell wieder abklingt. Dabei muss man aber wissen, dass im Karate keine schnellen Erfolge möglich sind, sondern erst nach Monaten intensiven Trainings die ersten Gürtelprüfungen abgelegt werden können.

Für unsere Erwachsenen Mitglieder bietet Karate ein zusätzliches Fitness-und Gesundheitsorientiertes Training, bei dem vorhandenen Fähigkeiten in Punkto Fitness, Dehnung und Ausdauer gestärkt werden. Eventuell über die Jahre verloren gegangene Fähigkeiten können ganz individuell wieder aufgebaut werden.

Unsere Erfahrungen haben gezeigt das auch Menschen mit Handicap sowie die berühmten „Zappelphilippe“ (Aufmerksamkeitsstörungen) einen großen Nutzen aus dem Karatetraining ziehen.

Jeder Karateka kann insgesamt **9 Gürtelprüfungen** als Schüler ablegen (weiß, gelb, orange, grün, 2x blau, 3x Braungurt). Diese erstrecken sich auf einen Zeitraum von 5 - 10 Jahren. Talentierte und trainingsfleißige Kinder haben bei uns innerhalb von drei Jahren allerdings schon 3-5 Prüfungen geschafft. Erst nach der letzten Braungurtprüfungen kann man sich allmählich auf die Dan-Prüfungen (Schwarzgurt) vorbereiten.

Neben dem Karatetraining umfasst unser Training eine gründliche Erwärmung, Kräftigungs-und Dehnungsübungen, Meditations- und Atemübungen. Sehr wichtig ist uns auch ein regelmäßiges, zeitgemäßes Selbstverteidigungstraining, das den Anforderungen der heutigen Zeit gerecht wird.

Karate ist ein moderner Wettkampfsport mit uralten chinesischen und japanischen Wurzeln. Karate kann in gefährlichen Situationen als wirksame Selbstverteidigung eingesetzt werden. Im Karate gibt es aber keinen ersten Angriff. **Dies bedeutet, dass wir unsere Fähigkeiten nie als erste/erster einsetzen werden.**

**Auch auf diesen Grundlagen baut unser Training auf!!!**

Freundliche Grüße  
Eberhard & Ina Steiner  
(Übungsleiter, Tel. 07903 – 3729, E-Mail: Eberhard.Steiner@t-online.de)