

Karate für Erwachsene

Das Shotokan-Karate ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung. Die Karatetechniken werden vollkommen von der Willenskraft des Karatekas kontrolliert. Sie richten sich präzise, direkt und mit maximaler Kraft auf das Angriffsziel. Im Shotokan-Karate wird der Schlag auf den Millimeter genau vor dem Angriffspunkt abgestoppt. Dies setzt viel Disziplin und Verantwortungsbewusstsein voraus. Karate fördert im hohen Masse:

Koordination, Kraft, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und Willensstärke. Das Hauptziel in der Kampfkunst KARATE liegt nicht im Erreichen von Medaillen an Wettkämpfen sondern in der vollendeten Schulung von Körper und Geist. Nur wer dieses Ziel erreicht, ist der wirkliche Sieger.



Karate für Kinder

Kinder sind vom Karatetraining äusserst begeistert. Mit viel Eifer und Motivation erlernen schon unsere Kleinsten diese Kampfkunst.

Karate fördert nicht etwa das kleine "Rambo Verhalten", sondern es hilft den Kindern mit aggressivem Verhalten umgehen zu können.

Wichtige Aspekte im Kinderkarate sind Konzentration, Koordination, Selbstsicherheit und Willensstärke. Eltern sind jeweils fasziniert, wenn sie feststellen, welche Wandlung ihr Kind durchgemacht hat. Buben und Mädchen, die zu Hause oder in der Schule kaum im Zaum zu halten sind sitzen plötzlich still und können sich konzentrieren. Scheue und zurückgezogene Kinder gehen plötzlich mit sehr viel mehr Selbstsicherheit auf andere Leute zu. Das Kinderkarate verhilft nicht nur dem Erlernen einer Selbstverteidigungskunst, sondern auch der Vervollkommnung des Charakters und des eigenen "Ichs".



Karate ab 35 Jahren

Wer geglaubt hat Karate könne nur im jugendlichen Alter erlernt werden, der hat sich getäuscht. Weder Alter noch Figur haben Einfluss auf das Erlernen dieser Kampfkunst.

Frauen und Männer im Alter ab 35 Jahren beweisen immer wieder, dass das Training nicht nur etwas für ganz junge Leute ist. Der wöchentliche Karateunterricht dient dazu, neben Spass und Freude, ganz persönliche Ziele zu erreichen. Sei es die körperliche Leistung zu steigern, wieder etwas beweglicher zu werden, den Geist zu fördern, die Konzentrationsfähigkeit neu zu erlangen oder den Kampfsport als solches auszuüben. Ein wenig Mut, den ersten Schritt zu wagen, ist die beste Voraussetzung für den Einstieg.



Karate für Frauen

Immer mehr Frauen haben in der heutigen Zeit Angst, alleine durch die Strassen zu gehen. Mit Gewalt kann man im Büro, auf dem Weg nach Hause oder in den eigenen vier Wänden konfrontiert werden. Längst ist die Unsicherheit nicht mehr nur im Dunkeln der Nacht vorhanden. Karate ist der Inbegriff der Selbstverteidigung. Es werden nicht nur Abwehrtechniken geschult sondern auch die gezielte und angemessene Gegenwehr. Im Training wird viel auf die genaue Ausführung der Schlagtechniken geachtet und die Selbstverteidigung zusammen mit einem Partner geübt und erlernt. Längst haben die Frauen im Karate Einzug gehalten. Zahlenmässig halten sie den Männern die Waage. Dies ist darauf zurückzuführen, dass nicht die körperliche Stärke für das Erlernen dieser Kampfkunst entscheidend ist, sondern dass mit Einsatz und Motivation im KARATE viel erreicht werden kann.



Selbstverteidigungskurs

Mit Eveline und Markus konnten wir zwei Instrukturen gewinnen, welche auf eine langjährige Budotätigkeit zurückblicken können. Der Kurs wird in einer lockeren Art vermittelt und zeigt auf, wie wir Gefahren erkennen und diesen verhältnismässig begegnen können. Erläuterungen zur Notwehr/Notwehrhilfe sowie auch zur Strafanzeige, Opferhilfe etc. sind ebenso Bestandteile des Kurses wie einfache Techniken zur Gefahrenabwehr im Rahmen von Tötlichkeiten. Das vierstündige Basic-Programm bietet einen Einblick in die Welt der Kampfkünste und die Teilnehmer spüren, was sie selber zu leisten vermögen. Ziel des Kurses ist mitunter auch, dass die Teilnehmer gestärkt nach Hause gehen, ohne sich selber zu überschätzen. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

