



## Die Sektion ...

Karate Do (jap.): »Weg der leeren Hand«, ist eine aus Okinawa stammende Kampfkunst. Einige okinawische Systeme gelangten nach Japan, wo sie sich zum Karate Do verwandelten und weltweit als Sport verbreiteten.

Im Karate wird auf die körperliche als auch auf die geistige Ausbildung Wert gelegt. Der Karateunterricht stellt eine hervorragende Willensschulung dar, fördert die Selbstkontrolle und steigert die Konzentrationsfähigkeit (auch für Schule und Beruf) und erhöht das gesunde Selbstwertgefühl, das sich von Überheblichkeit aber sehr wohl unterscheidet - ein Sport (gerade) auch für Kinder und Jugendliche.



### China



Eine gleichzeitige motorische und kognitive Beanspruchung des Körpers bietet ein Karate-Training in besonderem Maße.

Es trägt aber auch zur Stimulation der inneren Organe bei, verbessert Kreislauf, Atmung und Verdauung und fördert insgesamt Gesunderhaltung und Beweglichkeit.



### Japan



### Okinawa

# ...Karate



**Funakoshi Gichin** (1868–1957), geboren in Shuri auf Okinawa wird als Begründer des Shotokan-Karate angesehen.  
 „Das höchste Ziel im Karate-Do ist nicht, der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters“.

## Shotokan

Wir praktizieren den Shotokan-Stil. Shotokan ist die am weitesten verbreitete Stilrichtung im Karate-do. Man unterscheidet hierbei zwischen dem sportlichen Zweig und der Kampfkunst. Charakteristisch für diese Stilrichtung ist ein tiefer Stand, der dynamische und kraftvolle Bewegungen ermöglicht. Der tiefe Stand wird in erster Linie im Training der Grundschule (Kihon) und der Übungsform (Kata), die aus stilisierten Kämpfen besteht sowie in den Basisformen des Kampfes (Kihon-Kumite) praktiziert.



Da in den Trainingseinheiten überwiegend japanisch gesprochen wird, hier ein kleiner „Grundkurs“

### Zählweise

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun
ju	zehn

Informationen unter:

0676 8 3731 5410

06232 2907

Oder unter:

Dietmar Streitberger

Gorjan Zarevski-Bak

[www.bu-do.com](http://www.bu-do.com)

Möglichkeit zum Kennenlernen und Schnuppertraining jederzeit möglich!