

# Information



Liebe Interessierte, liebe Karateka, liebe Eltern!

Das erste Training steht vor der Türe und ich möchte Sie gerne über unseren Verein, das Training, die Kosten und weitere Aspekte informieren. Auf der Vorderseite des Informationszettel finden Sie die wichtigen Daten zu den Trainingsdaten und den Kosten, auf der Rückseite ein paar allgemeine Informationen zum Karate und unserem Training.

## Trainingszeiten:

- Dienstag von 17:00 bis 17:45 für Kinder von 4 bis 6 Jahren
- Dienstag von 18:00 bis 19:00 für Kinder und Jugendliche von 6 bis 12 Jahren
- Dienstag von 19:00 bis 20:00 für alle Altersklassen (allgemeines Training)

Die Einteilung erfolgt nicht strikt nach Alter, sondern mehr nach individuellen Aspekten. Jedes Kind sollte in der Gruppe sein, in die es am besten hineinpasst. Schulfreie Tage sind grundsätzlich auch trainingsfrei. In den Ferien findet deshalb kein Training in der Schule statt. Bei ausreichendem Interesse ist ein Training auf einer freien Fläche möglich.

## Trainingsort:

Wir trainieren im Volksschulturnsaal der Schule Gloggnitz (der kleinere der beiden Turnsäle im Untergeschoß). Bitte nicht zum Haupteingang kommen; Zugang zum Turnsaal erfolgt ausschließlich über den Eingang für Sportvereine in der Hoffeldstraße.

## Kosten:

(Zu überweisen an: GojuRyu Karate-Do Shushikan AT21 1420 0200 1039 7864)

- 125€ pro Halbjahr für Kinder von 4 bis 6 Jahren.
- 175€ pro Halbjahr für Jugendliche von 7 bis 18 Jahren.
- 225€ pro Halbjahr für Erwachsene ab 18 Jahren.

Es besteht die Möglichkeit, für ein ganzes Jahr zu bezahlen. Kinder (4-6 J.) zahlen 200€, Jugendliche (7-18 J.) zahlen 300€ und Erwachsene zahlen 400€.

**Equipment:** Für das Training ist ein sogenannter Gi (Karateanzug) und ein Obi (Gürtel; am Anfang in weißer Farbe) in passender Größe notwendig. Einen solchen können Sie in jedem größeren Sportgeschäft kaufen, in Fachgeschäften wie FightersWorld bestellen, oder bei mir. Ich werde in regelmäßigen Abständen Sammelbestellungen aufgeben.

**Anmeldung:** Bitte das Anmeldeformular ausfüllen und ins Training mitbringen oder zusenden.

## Information



Liebe Interessierte, liebe Karateka, liebe Eltern!

Karate-Do ist nicht nur eine fernöstliche Kampfkunst, sondern auch ein Weg, um Kraft, Stärke und Schnelligkeit aufzubauen, aber genauso Selbstvertrauen, Wertschätzung und Respekt. Der zweite Teil repräsentiert das „Do“ (Weg) im Karate-Do, eine fernöstliche Philosophie mit zentralen Werten wie Achtsamkeit, Wertschätzung und vor allem Respekt vor dem Gegenüber. Karate diente zwar ursprünglich nur der Selbstverteidigung – ein Eckpfeiler ist das Gebot, niemals zuerst anzugreifen – heute ist Karate aber viel mehr als das. Es ist eine der wenigen Sportarten, die mit allen Körperteilen gleichermaßen ausgeübt wird, und keine Einseitigkeiten aufweist, die wir z.B. vom Tennis oder Fußball kennen. Wir trainieren deshalb stets den ganzen Körper, aber auch den Geist. Die Techniken im Karate, die Beidseitigkeit und die immer neuen Herausforderungen trainieren auch die kognitiven Fähigkeiten.

Im Rahmen eines Schnuppertrainings können wir diese Vielfalt nicht vollumfänglich unterbringen – und das wollen wir auch nicht. Vielmehr geht es um den Spaß am Trainieren, weshalb wir auch viele Spiele (vor allem in der Kindergruppe) und andere Bewegungsübungen einbauen, die gerade für die kindliche Entwicklung, aber auch für den Bewegungsausgleich bei Jugendlichen und Erwachsenen wichtig sind. Aspekte wie Selbstverteidigung oder Zweikämpfe werden am Anfang des Trainings eine geringere Rolle spielen, aber mit der Zeit natürlich auch in einer altersadäquaten Weise ihren Weg in das Training finden. Zu Beginn geht es primär um das Beherrschen der Bewegungen und Techniken. Erst wenn die Bewegungen kontrolliert werden können, sind Partnerübungen möglich.

Der Verein GojuRyu Karate-Do Shushikan ist vom Österreichischen Karatebund anerkannt und registriert. Das verursacht zwar geringfügige Kosten für Gürtelprüfungen und für die jährliche Registrierung (ÖKB-Pass mit Jahresmarken), hat aber den Vorteil, dass der erreichte Grad (die Gürtelfarbe) in jedem anderen Karateverein Österreichs, solange er vom ÖKB anerkannt ist, mitgenommen werden kann. Ein weiterer Vorteil: Besonders ambitionierte Karateka wollen möglicherweise auch in Wettkämpfen antreten. Hier besteht nicht nur die Möglichkeit des Freikampfes (ab einem gewissen Alter), sondern auch sogenannte Kata-Bewerbe. Videos im Internet demonstrieren recht gut, wie solche aussehen können. Vielen liegt diese Form des Praktizierens mehr als das sogenannte Kumite (der freie Kampf im Semikontakt). In beiden Fällen besteht aufgrund der ÖKB-Anerkennung die Möglichkeit, bei nationalen und internationalen Meisterschaften anzutreten. Selbstverständlich begleite ich die Karateka sehr gerne auf diesem Weg, wenn sie ihn beschreiten wollen.