



KARATE-DO GRAZ
SHOTOKAN

常に
思念
工夫
せよ



www.karate-do-graz.at



KARATE-DO GRAZ SHOTOKAN



URSPRUNG UND PHILOSOPHIE

Karate in der heutigen Form ist relativ jung: Erst Anfang des 20. Jahrhunderts brachte Meister Funakoshi Karate-Do nach Japan und aus der traditionellen Kampfkunst entwickelte sich auch ein Kampfsport. Übersetzt bedeutet „Karate-Do“ soviel wie „der Weg der leeren Hand“, der sich an philosophischen Aspekten des Zen und des Taoismus orientiert.

FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße so dosiert, dass es zu keiner Verletzung des Partners kommt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung. Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktion, und steigert seine Konzentrationsfähigkeit. Ob Kampfkunst oder Wettkampf, Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen ein breites sportliches Betätigungsfeld.

Das macht ganzheitlich fit!





KATA

„Kata“ (Form) ist eine Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen mehrere imaginäre Gegner, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern.



KUMITE

Beim „Kumite“ (Partnertraining) beginnt man mit einfachen Grundübungen und trainiert komplexere Formen bis hin zum Freikampf, bei dem zwei Karateka versuchen, regelkonform Schlag- und Tritttechniken anzubringen. Verletzungen des Kampfpartners sind verboten!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Karate ist eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit.



KURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Karate-Do Graz bietet Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Unsere Anfängerkurse starten regelmäßig am Semesterbeginn im Frühjahr und im Herbst.

空手道

Karate-Do





KARATE-DO GRAZ SHOTOKAN

Leitung:

Mag. Gernot Riedl, 6. Dan
Dr. Ulrike Stelzl, 5. Dan

Sekretariat:

Barbara Baumann, Schillerstraße 2,
8010 Graz

Sie erreichen uns wie folgt:

Tel.: 0316 38 68 73

Fax: 0316 33 85 51

E-Mail: office@karate-do-graz.at

Web: www.karate-do-graz.at

Trainingsorte:

- Nibelungenschule (Anfänger-, Kinder- und allgemeines Training)
- Hauptschule St. Peter (Allgemeines Training)
- Wielandschule (Frauen-Kumite)

UNSERE SPONSOREN:



BUCHER
WERBEAGENTUR

GRAWE

Sportnahrung.at
...mach das Beste aus Dir!



Trainingsort A (MI, DO u. FR)
Anfänger- und allgemeines Training
Nibelungenschule in Graz



Trainingsort B (DI)
Allgemeines Training
Hauptschule St. Peter

