

DER EINSTIEG

Sei Do Karate-Marburg e.V. freut sich über alle die gerne einmal in die Welt der Kampfkunst Einblick bekommen und etwas Neues erlernen und erleben möchten.

Zum Kennenlernen bieten wir selbstverständlich kostenloses Probetraining jederzeit zu den aktuellen Trainingseinheiten an.

Gerne und gezielt wird auf die jeweiligen persönlichen Fähigkeiten eingegangen und die Ausführung der Techniken und Bewegungen darauf abgestimmt.

Es kann auch mehrmals an Trainingseinheiten teilgenommen werden, welches im Besonderen bei Kindern bis etwa 6 Jahre zu empfehlen ist.

Die Einheiten sind grundsätzlich für Anfänger geeignet - ein Einstieg ist immer möglich.

Die Kampfkunst des Karate bietet vielfältige Möglichkeiten und Erlebnisse wie:

- Körperliche & geistige Fitness
- Gesundheit & Wohlbefinden
- Sicherheit und Selbstvertrauen
- Gemeinschaft & Geselligkeit

DAS KURSANGEBOT

- ◆ Kinderkurs (Gruppenunterricht) Alter 4 - 6 Jahre
- ◆ Kinderkurs (Gruppenunterricht) Alter 6 - 9 Jahre
- ◆ Jugendkurs (Gruppenunterricht) Alter 9 - 18 Jahre
- ◆ Erwachsene (Gruppenunterricht) Alter ab 18 Jahre
- ◆ Personaltraining

Grundsätzlich sind die Altersangaben als Empfehlung zu betrachten, gerne kann an allen Kursen teilgenommen werden.

Unterricht findet Montag bis Samstag statt, die aktuellen Unterrichtszeiten sind bitte auf unserer Homepage einzusehen.

Gerne stehen wir unter der nachstehenden Rufnummer jederzeit für Rückfragen und Beratung zur Verfügung.

SeiDo Karate-Marburg e.v.

35037 MARBURG/LAHN
Schwanallee 27-31

Telefon: 0 172 - 66 21 191

E-Mail: seido-karate@seido-marburg.de
Homepage: www.seido-marburg.de

SeiDo

Karate Marburg e.v.



Traditionelle japanische
Kampfkunst

Der Karatestil

SeiDo Karate-Marburg lehrt Shitoryu Shukokai klassisch - traditioneller Karatestil mit den Wurzeln in Okinawa (Japan).



Die Vermittlung grundlegender Prinzipien haben wir uns zum Ziel gesetzt, welche u.a. einschließen:

Disziplin - Respekt - Selbstbewusstsein

Das Training soll durch die speziell darauf ausgerichteten Regeln dazu führen, eben diese Prinzipien zu erlernen.

Durch zwar intensives, jedoch individuell ausgerichtetes Training wird dieses Ziel aktiv verfolgt.

Der von uns unterrichtete Stil basiert auf traditionellem Ursprung des Karate auf Okinawa. Karate ist eine Kampfkunst, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen.

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Das Training

Das Training für Erwachsene wird ergänzend zu den grundphilosophischen Eigenschaften des Karate in unserem Dojo durch besondere Beachtung gesundheitlicher Aspekte in Bezug auf die für die Kampfkunst erforderlichen motorischen Eigenschaften ausgelegt.

Im Einzelnen bedeutet dies u.a., dass die zu erlernenden Techniken und Bewegungsabläufe der Selbstverteidigung nicht zu gesundheitlichen Einschränkungen führen sollen.

Ein Überstrapazieren des Gelenk- u. Bewegungsapparates soll vermieden werden, was auch durch die Vermittlung von Entspannungstechniken (Trainingsinhalt) erzielt werden kann.

Wichtig ist in der Kunst der Selbstverteidigung des Karate im Besonderen, dass es nicht erforderlich sein sollte, einen hohen Kraftaufwand betreiben zu müssen.

Karate ist ein fester Bestandteil der Gesundheitsinitiative "Deutschland bewegt sich!" und konnte schon viele Menschen vom gesundheitlichen Nutzen überzeugen. Karate erhöht nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Die physischen Aspekte in unserem Training sollen:

- Gleichgewicht
- Ausdauer
- Bewegungsfähigkeit
- Koordination
- und Flexibilität verbessern.

Die geistigen Aspekte der Ausbildung zielen auf:

- Selbstachtung
- Vertrauen
- Selbstbewusstsein
- und Fokus.

Die Möglichkeiten

Für die Kinder und Jugendlichen:

Während das Kindertraining zum einen physische Fitness und eine praktische Methode der Selbstverteidigung fördert, versuchen wir ebenso ein Gefühl für die Selbstdisziplin und das geistige Bewusstsein zu vermitteln. Die physischen Aspekte in unserem Training sollen Gleichgewicht, Ausdauer, Angebot an Bewegung, Koordination, und Flexibilität verbessern.

Die geistigen Aspekte der Ausbildung Ihres Kindes zielen auf Selbstachtung, Vertrauen, Selbstbewusstsein und Fokus. Unsere Kindereinheiten versuchen eine starke soziale Umgebung zur Verfügung zu stellen, die zur individuellen Entwicklung innerhalb der Gruppe ermutigt.

Für Erwachsene:

Karate fällt sicher den wenigsten spontan ein, deren 40. Geburtstag schon eine Weile zurückliegt und die gerne wieder körperlich aktiver werden möchten.

„Dabei kann jeder Karateanfänger, egal ob acht oder 80, ab der ersten Minute mittrainieren“, berichtet Stefanie Nagl, Physiotherapeutin und Karatetrainerin des Deutschen Karate Verbandes (DKV). „Das Alter spielt wirklich keine Rolle, da wir auf ganz einfachem Niveau beginnen und den Bewegungsradius abstimmen.“ Stefanie Nagl weiß, wovon sie spricht. Sie betreute im Rahmen einer Evaluationsstudie der Universität Regensburg eine Karate Trainingsgruppe mit Teilnehmern zwischen 69 und 81 Jahren. „Viele hatten am Anfang Angst, dass sie das nicht hinkriegen.“

Aber ältere Menschen lernen die Bewegungsabfolgen genauso gut wie Jüngere, manchmal brauchen sie einfach ein bisschen mehr Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen.“