

Karate für jedermann

Karate zählt in unserer Region eher zu den "jungen" Sportarten - wenngleich Karate auf eine weit längere Geschichte zurückblicken kann als viele andere verbreitete und bekannte Sportarten.

Gerade aus dem Fernsehen sind uns spektakuläre Karate-Action-Szenen bekannt. Dies lässt Karate in den Augen vieler wohl eher als eine Sportart erscheinen, die nur für junge Leute oder Leute mit außergewöhnlich guten körperlichen Voraussetzungen geeignet ist.

Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Jeder -gleich ob jung oder alt, stark oder schwach, Frau oder Mann kann Karate ausüben. Karate hat nichts mit geheimen Techniken zu tun, es basiert ausschließlich auf den allgemein bekannten physikalischen Gesetzmäßigkeiten, die direkt unter Berücksichtigung der individuellen physiologischen Voraussetzungen umgesetzt werden.

Daher kann jeder für sich seinen eigenen persönlichen Vorteil aus dem Karatetraining ziehen.

Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, da ein jeder die Übungen entsprechend seinen persönlichen Fähigkeiten ausführen kann.

Damit ist Karate mit gewissen Einschränkungen selbst für behinderte Menschen geeignet.

Man kann in jedem Alter mit Karate anfangen.



Euregio Karate Nordhorn eV.

Mitglied im Landessportbund eV.

www.karate-nordhorn.de



Karate-Probetraining und Infoveranstaltung in Neuenhaus



Datum: 18.09.2011

Uhrzeit: 13:00 Uhr - 14:00 Uhr

Ort: Lankhorst-Halle, Neuenhaus

Anmeldung und Infos bei: **Heinrich Zweers**
(*wij praten ook nederlands*)

Telefon: +49 (0) 151 / 43247410

E-Mail: hzweers@online.de



Was ist Karate?

Karate lehrt effektive Methoden der Selbstverteidigung. Doch das ist nicht alles. Durch Karate werden Körper und Geist gleichermaßen gefordert und entwickelt.

Körperlich betrachtet werden Flexibilität, Schnelligkeit, Muskelkraft und damit verbunden auch die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmungsorgane verbessert. Aus mentaler, geistiger Sicht lehrt Karate den Schüler den Wert des Charakters.

Es lehrt Respekt, Bescheidenheit, Ehre, Hingabe, Mitgefühl und Geduld. Durch Karate kann man ein individuelles Verständnis für das Leben entwickeln, -logisch, realistisch und ohne Vorurteile. Es vernebelt nicht die Gedanken mit Fantasien und Übertreibungen. Wer Karate regelmäßig betreibt, wird ein größeres Verständnis für das Leben entwickeln. Karate heißt nicht einfach nur "sich verteidigen". Es ist ein Tun.

Es ist ein Weg, andere zu erreichen, das Leben anzunehmen. Karate ist eine alte und doch zugleich sehr moderne Kampfkunst. Keine andere Sportart wurde derart eingehend studiert und untersucht wie diese. Forschungen an der Long Island Universität von New York haben die Richtigkeit alter Trainingsmethoden bewiesen und zugleich Wege aufgezeigt, wie man die gleichen Ziele durch das Wissen um die Funktionsweise unseres Körpers und der in ihm ablaufenden Prozesse heute schneller und einfacher erreichen kann.

Euregio Karate Nordhorn eV.

ist nur dem Erfolg und der Tradition verpflichtet, das ist unser Anspruch. Dies bezieht sich nicht nur auf die traditionelle Art der Technikvermittlung, was die Trainingsarbeit mit Erwachsenen betrifft, sondern auch auf das Fördern von jugendlichen Talenten für den harten Wettkampf.

Dieses alles wird ermöglicht durch ein sehr ehrgeiziges Trainerteam.

Liebe Eltern, warum eigentlich Karate?

Karate wird in seinen Herkunftsländern an sämtlichen Schulen als Körper- und Charakterbildend empfohlen und gefördert. Sogar einige europäische Könige betreiben diesen Sport. Es hat sich gezeigt, dass auch bei uns Karate einen äußerst positiven Einfluss auf junge Menschen ausübt und eine wertvolle Hilfe in der Erziehung darstellt.

