

Karate



Das Wort "Karate" entstammt dem Japanischen und bedeutet "leere Hand", also "Kampf ohne Waffen" und fordert das Fehlen jeglicher bösen Absicht. Füße, Hände, Fingerspitzen, Knie und Ellbogen dienen als natürliche Instrumente für Angriff und Verteidigung. Karate ist eine der beliebtesten und kultiviertesten Kampfsportarten und zeichnet sich durch eine stilisierte, kontrollierte Ausübung seiner Techniken sowie durch körperliche Beweglichkeit und Stärke aus.

„Karate ist eine hervorragende Form der Selbstverteidigung und vereint Körper, Geist und Seele.“

Es stärkt Selbstbewusstsein, Konzentration und Wachsamkeit. Die Ausbildung verläuft sehr diszipliniert und fördert Charakter-eigenschaften wie Bescheidenheit, Aufrichtigkeit und gegenseitigen Respekt.

Spartenleiter (kommisarisich): Witalij Kotnov Tel. 0176 – 473 118 76

Stand: 23. Januar 2019



Trainingszeiten

Kinder / Anfänger (Unterstufe)	Mo 18:00 – 19:00	Hohnerkamp 58	Swantja K.
Fortg. (J / E) (Kumite)	Mo 19:00 – 20:30	Hohnerkamp 58	Collin S.
Schüler / Jugend (Mittelstufe)	Di 18:00 – 19:15	Hohnerkamp 58	Christoh W. / Swantja K.
Jugend / Erwachsene (Oberstufe)	Di 19:15 – 20:30	Hohnerkamp 58	Christoh W.
Kinder / Anfänger (Unterstufe)	Mi 18:00 – 19:00	Hohnerkamp 58	Chr. Wozniak
Kata Spezial (Mittel- / Oberstufe)	Mi 19:00 – 21:00	Hohnerkamp 58	Chr. Wozniak
Schüler / Jugend (Mittelstufe)	Do 18:00 – 19:15	Hohnerkamp 58	Witalij K. / Swantja K.
Jugend / Erwachsene (Oberstufe)	Do 19:15 – 20:30	Hohnerkamp 58	Witalij K.
Erwachsene (Ü18) (Mittel- / Oberstufe)	Fr 18:30 – 20:00	Hohnerkamp 58	Christoh W.

Hohnerkamp 58: Anne-Frank-Schule, kleine Halle

