

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: Antonio Navatta Tel. 0179 – 32 15 115



Trainingszeiten

Montag

17:30 – 19:00	Anfänger (mit & ohne Eltern) (Unterstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N. / Dennis G.
19:00 – 20:30	Fortgeschrittene (J / E) (Kumite)	Hohnerkamp 58	Collin S.

Dienstag

18:00 – 20:00	Schüler / Jugend (Mittelstufe)	Hohnerkamp 58	Christoph W.
---------------	--------------------------------	---------------	--------------

Mittwoch

17:30 – 19:00	Anfänger (Unterstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N. / Dennis G.
19:00 – 20:30	Kata Spezial (Mittel- / Oberstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N.

Donnerstag

18:00 – 20:00	Schüler / Jugend (Mittelstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N. / Viktor G.
---------------	--------------------------------	---------------	------------------------

Freitag

17:30 – 19:00	Anfänger (mit & ohne Eltern) (Unterstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N. / Dennis G.
19:00 – 20:30	Jugend / Erwachsene (Mittel- / Oberstufe)	Hohnerkamp 58	Antonio N.

Hohnerkamp 58:

Anne-Frank-Schule, kleine Halle

