



# Karate

## im Shotokan Karate Dojo Heitersheim

Stand 1. September 2011

### Was ist Shotokan Karate Do Karate Do ist der Weg der leeren Hand

#### Shotokan Karate Do

Shotokan ist die bekannteste Stilrichtung im Karate, begründet von Meister Gichin Funakoshi. Karate Do ist der Weg der leeren Hand, eine alte, japanische Kampfkunst, die ursprünglich zur Selbstverteidigung und als Weglehre Do der geistigen und körperlichen Vervollkommnung entwickelt wurde.

Im Vordergrund steht: Der Weg ist das Ziel.

#### Karate Do

ist eine Kampfkunst mit sehr präzisen und effektiven Faust-, Arm-, Block- und Fußtechniken, mit Fußfegern, Hebeln und Würfen.

#### Karate Do

ist ein System zur effektiven Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gegen Angriffe aller Art.

#### Karate Do

ist defensiv. Es gibt keinen ersten Angriff. Die Techniken werden vor dem Auftreffen vor dem Körper gestoppt. Das Verletzungsrisiko ist sehr gering.

#### Karate Do

fördert die Harmonie von Körper und Geist, entwickelt das bewusste Atmen, stärkt das Körperbewusstsein sowie die mentale Kraft Ki und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

#### Karate Do

entwickelt die Konzentrationsfähigkeit und das Verantwortungsbewusstsein sowie die Achtung und den Respekt vor dem Mitmenschen.

#### Karate Do

stärkt und stabilisiert die gesamte Körpermuskulatur, insbesondere die Rücken-, Hüft- und Kniemuskulatur. Es ist von der WHO als gesundheitsfördernd anerkannt.



### Wer wir sind – unser Dojo das Shotokan Karate Dojo Heitersheim

#### Wir

sind eine Karateschule bzw. Dojo und trainieren seit Oktober 2009 unter Leitung von Sensei Karl-Hans König, 5. Dan japanisches Shotokan Karate-Do.



#### Wir

unterrichten mit erfahrenen, qualifizierten und lizenzierten Karatetrainern bzw. Diplom Karatelehrern. Unser Dojo ist Mitglied im Deutschen Karate Verband DKV e.V und KVBW e.V..

#### Wir

sehen Karate-Do als Weg der Lebensgestaltung und Gesundheitsförderung sowie als idealen Ausgleichsport. Karate baut Stress ab und hilft bei der Stressbewältigung. Unruhige Kinder werden ruhiger, zurückhaltende Kinder selbstsicherer.

#### Wir

betreiben Karate für Kinder beiderlei Geschlechts von 6 bis 14 Jahre in zwei Altersgruppen und für Erwachsene und Ältere.

#### Wir

fördern im Training Kondition, Koordination und die allgemeine Fitness, schaffen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, vermitteln Werte wie Respekt, Achtung und Verantwortungsbewusstsein.

#### Wir

Wir bieten optimale Trainingsbedingungen, Spass beim Training und fördern und begleiten unsere Mitglieder auf ihrem individuellen Weg.

Weitere Information unter:

[www.karate-heitersheim.de](http://www.karate-heitersheim.de)

## Bei uns Karate lernen

**Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.** Japanisches Sprichwort

Der Einstieg im Shotokan Karate Dojo Heitersheim ist leicht: einfach anrufen oder eine eMail senden.



## Dojoleiter und Trainer

**Karl-Hans König**

*5. Dan Shotokan Karate*

*6. Dan Fudokan Karate*

*Shotokan Karate Do seit 35 Jahren*

*Diplom – Karatelehrer des DKV*

*Lizenzierter B-Trainer Karate*

*Lizenzierter Übungsleiter F Karate*

*B-Prüfer Shotokan im DKV*



## Dojo Anschrift

**Shotokan Karate Dojo Heitersheim**

Gemeindesaal der evangelischen Kirchengemeinde

Unterer Gallenweilerweg 2

**79423 Heitersheim**

## Postanschrift

**Shotokan Karate Dojo Maulburg**

St. - Andreas Straße 31

**79189 Bad Krozingen**

Tel. : 07633 93 93 69

Mail: karlhans.koenig@freenet.de

Internet: [www.karate-heitersheim.de](http://www.karate-heitersheim.de)



## Wie Karate trainieren

**Karate macht Kinder stark**



**Karate macht Spaß**

## Einsteigen und dann regelmässig

einmal die Woche trainieren.

## Richtig und kindgerecht

unter Anleitung qualifizierter Trainer und Trainerinnen die korrekte und gesundheitsfördernde Ausführung der Karate Techniken lernen.

## Gesundheitsfördernd und -erhaltend

den Körper und Geist nicht über- aber auch nicht unterfordern. Mit sich kontinuierlich aufbauenden Anforderungen und Leistungen besser werden.

## Mit Spaß, Spaß und nochmals Spaß

den sollte man am Training immer haben, wenn man Karate aktiv trainiert. Die Trainer im Shotokan Karate Dojo Heitersheim sorgen dafür, dass es Spass macht und man seinen eigenen Weg im Karate finden und gehen kann.

## Mit einem Einsteigerkurs beginnen

Einsteigerkurse veranstalten wir ein- bis zweimal im Jahr für Kinder ab 6 Jahre und für Erwachsene und Ältere. Kursdauer 12 Wochen, anschließend ist ein weiterführendes Training möglich.

## Wann und wo trainieren wir

### Wann: Training immer montags

**15.00 bis 16.00 Uhr**

Karate Schnupperkurs ab 6 Jahre

**16.00 bis 17.00 Uhr**

Karate für Kinder von 6 bis 8 Jahre

**17.00 bis 18.00 Uhr**

Karate für Kinder von 9 bis 14 Jahre

**18.00 bis 19.00 Uhr**

Karate für Kinder ab 6 Jahre Unterstufe

**19.15 bis 20.30 Uhr**

Karate für Erwachsene und Ältere

## Wo in Heitersheim

Gemeindesaal evangelische Kirchengemeinde

Unterer Gallenweilerweg 2

79423 Heitersheim

Von Bad Krozingen kommend 1. Kreisel links,

dann die 3. Straße links,

bei der Evangelischen Kirche

[www.karate-heitersheim.de](http://www.karate-heitersheim.de)

