



Karate



Karate-Do, der „Weg der leeren Hand“, stellt einen Weg dar, auf dem man sich selbst kennen lernt, den ganzen Körper trainiert, Koordination, Schnelligkeit, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit schult.

„Der Sieg beim Karate besteht nicht im Sieg des Einen und in der Niederlage des anderen, sondern in der Weiterentwicklung ihrer Charaktere.“ *Gichin Fanakoshi, Begründer des modernen Karate.*

Im Karate werden Arme und Beine zu wirksamen Waffen ausgebildet, so daß Karate eine effektive Selbstverteidigung darstellt.

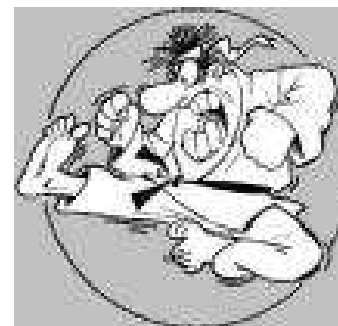
Flexibilität, Spannung und Entspannung des Körpers als elementare Bestandteile des Karatetrainings sind wichtig für einen gesunden Körper.



**Karate Dojo
Shumpu-Kan
Konstanz**

Das Karate-Dojo Shumpu-Kan Konstanz wurde vor 30 Jahren gegründet. Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – jeder findet bei uns das richtige Training.

Wir haben ein aktives Team und eine lange Reihe von Erfolgen vorzuweisen. Nicht nur die Teilnahme an Turnieren ist Ziel unseres Dojos, sondern auch die Weiterentwicklung jedes einzelnen Karatekas ist oberstes Gebot.



Wir betreiben modernes Karate des Shotokan-Stils, d.h. die drei Säulen des Karate (Grundschultechniken, Kata [stilisierte Form des Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner] und Kampfformen) werden bei uns zu gleichen Teilen und in Wechselwirkung miteinander unterrichtet.



Anfänger / Kinder

Das Karatetraining für Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren findet einmal in der Woche statt.

Bei unserem Kindertraining wird Karate mit spielerischen Elementen kombiniert. Unsere Trainerin besucht regelmäßig Kurse, um die neusten Trainingsmethoden (z.B. Soundkarate) zu erlernen.

Hier ist ein Probetraining jederzeit möglich.

Ein „Gi (Karate-Anzug)“ ist dafür nicht notwendig.

Ansprechpartner (Termine):

Yvonne und Eberhard Stein
Telefon: 07531 / 26060
Email: stein-yvonne@t-online.de



Fortgeschrittene / Erwachsene

Gäste sind uns jederzeit willkommen!

Unverbindliches Probetraining ist immer möglich. Für unser „Schnuppertraining“ genügt normale Sportbekleidung.

Training ist immer am Montag und Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr (außer in den Schulferien).

Ort: Gebhards-Turnhalle in der Theodor Heuss Realschule (beim Seerheincenter).

Ansprechpartner:

Yvonne und Eberhard Stein
Telefon: 07531 / 26060
Email: stein-yvonne@t-online.de



Wir sind Mitglied im Deutschen Karate Verband (DKV)

Mitgliedsbeiträge

Aktive Mitglieder

Erwachsene: 30 € im Vierteljahr
Kinder/Jugendliche: 15 € im Vierteljahr

Passive Mitglieder: 10 € im Vierteljahr

Im Internet:

www.karate-shumpukan-konstanz.de

Karate ist eine Kampfkunst, die den ganzen Körper trainiert, die Koordination, den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit schult und helfen kann, die Konzentration zu verbessern und Krisensituationen mit innerer Ruhe zu begegnen. Mit anderen Worten: Karate ist alles andere als blutige Nasen und mit Geschrei zerschlagene Bretter!