

# *Infobrief Shotokan Karate*



**Liebe Eltern, Mitglieder und Karateinteressierte,**

hier eine kurze Info , mit der ich die aufgetretenen Fragen beantworten möchte:

Sie betreiben Shotokan Karate in unserem Dojo Zanshin Petersfehn. Shotokan ist dabei ein Karatestil, der Anfang des letzten Jahrhunderts über Okinawa nach Japan gekommen ist und sich in den 50er-60er Jahren dort zum Karate –Sport entwickelt hat. Ein Dojo ist eine Übungshalle und traditionell auch die Bezeichnung für eine Abteilung oder einen ganzen Verein, der sich dem Studium des Karate widmet.

Hier in Petersfehn gibt es bei uns drei Gruppen, die grob in die Altersklassen 6-8 Jahre, 8-13 Jahre und Jugendliche /Erwachsene gegliedert ist. Abweichungen gibt es je nach Entwicklungsstand und nach Rücksprache. Die Trainingszeiten sind:

<b>Dienstags:</b>	Kinder 6-8	16:00-16:30
	Kinder 8-13	16:00-17:30
	Erwachsene/Jgdl.	17:30-19:00
<b>Freitags:</b>	Kinder 6-8	16:00-17:00
	Kinder 8-13	17:00-18:00
	Erwachsene/Jgdl.	18:00-20:00

Die Sportler kommen aus den unterschiedlichsten Interessen, einige wollen sich nur fit und den Körper beweglich halten, andere an Turnieren teilnehmen und wieder andere hauptsächlich die Möglichkeiten der Selbstverteidigung ausschöpfen.

*Karate-Do („der Weg des Karate“) bietet dies alles. Karate ist Selbstverteidigung!*

Für die Kinder findet im Rahmen einer motorischen Grundausbildung (Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer ) mit Schwerpunkt Koordination ein angepasstes Karatetraining statt, das sie möglichst körperlich bestens fordert. Nebenbei werden auch durch traditionelle Rituale „soft skills“ wie Achtsamkeit, Respekt und Rücksicht dem Partner gegenüber gefördert und eingefordert! Dies kann allerdings nur durch regelmäßige Trainings- teilnahme geschehen.

Sie erlernen einfache *Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken*, die zumindest eine „Grundversorgung“ an Maßnahmen bereithält, um die Chance eines adäquaten Sich-Wehrens zu vergrößern. Und nochmal: Kinder haben gegen körperlich Überlegene (und das sind die meisten) nur das Mittel der Aufmerksamkeit und schnellen Reaktion. Alles andere ist Augenschere und lässt in falscher Sicherheit wiegen.

Für die Fortgeschrittenen kommen dann noch andere Aspekte hinzu, wie komplexere Bewegungsmuster, Hebel und Würfe, sowie Einsatz von Hilfsmitteln.

### **Zu meiner Person:**

Seit 1984 betreibe ich Karate-Do, zuerst in Oldenburg, dann in München und wieder in Oldenburg. Nach meiner Trainerausbildung (Trainer B) und der zweiten DAN-Prüfung (Schwarzgurtprüfung) begann ich um die Jahrtausendwende meine Trainertätigkeit in Petersfehn, die dann nach der dritten DAN-Prüfung immer noch weiterbesteht bis heute. Mein Anliegen ist es, auch im Respekt vor anderen Künsten, Karate-Do zu unterrichten, weil diese Kunst ein großes Potenzial für den Übenden birgt - ob man es jetzt ausschöpft oder nicht -, das in jedem Lebensbereich von großem Nutzen sein kann und den Übenden neue Erfahrungen machen lässt! Nebenbei macht das Training auch sehr viel Spaß, wenn es auch fordernd ist.

### **Zur Organisation:**

Das Dojo Zanshin ist Mitglied im Deutschen Karateverband und damit angebunden an den größten Verband Deutschlands mit Anerkennung des Deutschen Sportbundes, was gute Ausbildung der Lehrenden und viele Entwicklungsmöglichkeiten für Sportler bietet, seien dies Turniere oder Gesundheitsseminare wie Rückenschule mit Karate oder Vitalpunktstimulation. Der Karateka (Übender des Karate) wird von mir über den Verein angemeldet und erhält seinen Karatepass, in den z. B. die Kyu-Prüfungen (Schülerprüfungen) eingetragen werden, sowie die Jahressichtmarke, die jedes Jahr für jeden Sportler neu bestellt wird. Sie ist kostenpflichtig. Informationen darüber in einer Mitteilung immer gegen Ende eines Sportjahres oder vorher auf Wunsch bei mir.

Ich hoffe, die mir angetragenen Fragen damit beantwortet zu haben und wünsche Euch, den Kindern und mir weiterhin viel Spaß beim Training. Für weitere Fragen:

Volker von Seggern

email: [brian26@freenet.de](mailto:brian26@freenet.de)

Telefon: 0441/ 80 96 330

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

**Oss      Volker**

(Oss: japanisch, hier norddeutsch so viel wie „Macht´s gut, danke, bis denne“)