

Karate im TV Neckarweihingen



Hallo,

du interessierst dich für Karate, oder hast dich sogar schon angemeldet?

Auf den nächsten Seiten sind die wichtigsten Informationen zum Karate allgemein und zum Training speziell im TV Neckarweihingen zusammengefasst.

Viel Spaß!

Inhalt:	Seite
Was ist Karate?	2
Trainingszeiten	2
Kindertraining	2
Erwachsenentraining	3
Kurssystem	3
Ausflüge	3
Anmeldung	4
Datenschutzerklärung	4
Trainer	4
Dojo-Etikette	5-6
Handy	6
Umkleide	6
Was tun, wenn man krank ist?	6
Karate-Anzug	7
Gürtelfarben	7
Prüfungen	7
Weiteres Training	8
Verband	8
Weitere Informationen	8
Selbstverteidigungs- Kurse	8
Kleine Liste der häufigsten japanischen Begriffe	9
Kontakt	9

Was ist Karate?

Karate ist die perfekte Kombination von Fitness, Kampfkunst, Charakterschulung und Spaß. Karate ist eine waffenlose Selbstverteidigung, bei der die geistige und körperliche Entwicklung im Vordergrund steht.

Das Wort Karate kommt aus dem Japanischen und bedeutet "leere Hand". Ursprünglich war Karate ein sehr hartes Selbstverteidigungssystem bei dem der ganze Körper durch eisernes Training, zu einer Waffe gemacht wurde. Heute stehen die Körperschulung, Konzentration und der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Natürlich kann man sich mit Karate auch effektiv verteidigen, aber dies erfordert (wie in ALLEN!) Systemen fleißige Übung.

Karate im TV Neckarweihingen:

Trainingszeiten: Wir haben immer Dienstag Abend Karate-Training. In der Sporthalle in der Carl-Diem-Straße, Ludwigsburg-Neckarweihingen (der Eingang befindet sich hinter dem Parkplatz bei den Sportplätzen, innen die Treppe hoch).

Das Anfängertraining ist von 17:45 Uhr bis 18:40 Uhr. Für die fortgeschrittenen Kinder und Jugendlichen von 18:45 bis 19:45 Uhr und das Erwachsenen Training von 19:45 bis 20:45 Uhr.

Kindertraining bedeutet, dass bei uns Kinder ab 7 Jahren mit trainieren dürfen. Bei jüngeren Kindern hat sich leider gezeigt, dass diese sich nicht solange konzentrieren können und dann eher das Training für die anderen stören. Deshalb wurde diese Altersgrenze festgelegt.

Natürlich besteht das Kindertraining nicht nur aus Karatetechniken. Es werden oft zu Beginn und am Ende kurze Spiele gespielt, die die Motorik und Reaktion fördern. Auch Selbstverteidigungstechniken und Verhaltensweisen im Notfall fließen immer wieder mit ins Kindertraining ein. Und auch richtig zu fallen, bzw. sich abzurollen wird auf Sportmatten mitunter geübt. Auch der Umgang mit dem Stock als Waffe wird gelehrt.

Bis auf die Anfängergruppe für Kinder gibt es bei uns keine verschiedenen Gruppen, sondern alle Gürtelstufen trainieren zusammen. Natürlich werden die einzelnen Niveaus berücksichtigt und immer wieder kleine Gruppen gebildet die unterschiedlich Techniken üben, aber im Großen und Ganzen hat sich das gemeinsame Training bewährt.

Erwachsenentraining ist für alle Erwachsenen gedacht, aber auch offen für Jugendliche, die in der Kindergruppe keine Herausforderung mehr finden. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht, willkommen ist jeder, der sich für Karate und Selbstverteidigung interessiert. Es ist nie zu spät, mit dem Karatetraining zu beginnen.

Auch hier werden neben den Karatetechniken andere Inhalte unterrichtet. Das heißt, Selbstverteidigung, Messerabwehr, Langstock, Tonfa und andere Themen finden ihren Platz im Training sofern es die Zeit erlaubt.

Leider ist die Zeit zu knapp, um alles umfassend zu üben, aber steter Tropfen höhlt den Stein.

Kurssystem:

Beim TV Neckareihingen findet das Karatetraining als Kurs statt. Das hat Vor- und Nachteile.

Die Nachteile sind, dass man sich dreimal im Jahr für den nächsten Kurs anmelden muss.

Der Vorteil ist, wenn man gerade eine Pause machen möchte, da z.B. beruflich viel zu tun ist, braucht man sich nicht abmelden, sondern kann einfach im folgenden Kurs wieder einsteigen.

Die einzelnen Kurse gehen meistens über 10 - 12 Trainingswochen. So beginnt der erste Kurs in der Regel am Dienstag nach den Weihnachtsferien, der zweite Kurs nach Ostern und der dritte Karatekurs beginnt nach den Sommerferien.

Somit kann es sein, dass ferienbedingt ein Kurs einmal nur 10 oder 11 Wochen lang läuft, dies wird natürlich in der Kursgebühr berücksichtigt.

In den Schulferien findet kein Training statt.

Ausflüge:

Einmal im Jahr gibt es einen größeren Ausflug mit der gesamten Karate Gruppe und den Angehörigen. So waren wir schon Bogenschießen, Kanufahren, im Klettergarten, eine Höhlentour machen usw. Auch ab und zu mal gemeinsam in den Biergarten zu gehen oder gemütlich Grillen, gehört zu unserer Karate Gruppe dazu.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des TVN (Carl-Diem-Str. 18, Tel.: 07141-50 67 71, geöffnet: Montag 18:00 - 19:30 Uhr, oder auch vormittags - bitte erfragen).

Dazu erhält man einen Kurszettel (meist ein rosa DIN A5 Zettel) auf dem man seine Daten einträgt und dann an die Geschäftsstelle schickt, direkt in den Briefkasten wirft oder dem Trainier beim ersten Training mitgibt.

Auf dem Kurszettel ist die Bankverbindung des TVN zu finden. Die Kursgebühr kann überwiesen werden oder direkt bei der Geschäftsstelle in bar bezahlt werden. Der Trainier nimmt kein Geld für die Anmeldung an oder leitet es weiter, bitte dies direkt bei der Geschäftsstelle erledigen.

Die Kursgebühren sind für TVN Mitglieder etwas günstiger.

Leider gibt es Dinge die man so ganz nicht nachvollziehen kann. Damit ich euch überhaupt eine Mail schreiben darf, oder du für die Prüfung beim Verband gemeldet werden darfst oder damit mal ein Bild von einem Ausflug ins Mitteilungsblatt gesetzt werden darf muss jeder! Eine **Datenschutzerklärung** ausfüllen und dem Trainer abgeben.

Trainer

Andreas Kubik, 4. Dan Shitoryu-Karate, 2. Dan Kobudo

Begonnen hat Andreas 1985 mit Karate im TSV Ludwigsburg bei Mimmo Vermiglio. Als Trainer unterrichtete er seit 1989 im TSV Ludwigsburg, später auch im SKV Ludwigsburg und beim SpVGG Rommelhausen, diverse Gruppen. Und seit 2013 zusätzlich in Neckarweihingen und seit 2015 gibt er nur noch in Neckarweihingen Training.

Er ist Prüfer und offizieller Instruktor des Karate-Verband KHSD.

Sehr wichtig ist ihm, über den Tellerrand zu schauen. So hat er auch zeitweise Aikido, Wu-Shu, Combat Training, Messerabwehr, Tai-Ji Quan, Ecrima, Urban Combatives und andere System kennenlernen dürfen und trainiert. Aber auch die anderen Karatestile sind ihm vertraut. Neben den verschiedenen Richtungen des Shitoryu hat er lange Zeit auch die Stilrichtung Shotokan beim MTV Ludwigsburg und bei Sensei Pflüger in Leonberg sowie bei diversen Lehrgängen trainiert. Auch viele Gojuryu Lehrgänge und Wadoryu Lehrgänge hat er besucht.

Da die aktive Wettkampfzeit bei ihm vorbei ist, hat er seinen Schwerpunkt bei dem Thema Selbstverteidigung und der gesundheitlichen Seite des Karate gefunden.

Dojo-Etikette

Das Dojo, also der Trainingsort, hat im Karate besondere Regeln.

Verbeugen: Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt. (jap. „*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na*“). Weil Karate ursprünglich auch in Tempeln trainiert wurde und man der eigenen Entwicklung Respekt zollen möchte, verbeugt man sich beim dem Betreten der Halle in Richtung Halle. Ebenso verbeugt man sich beim Verlassen der Trainingshalle in Richtung Halle.

Auch zur Begrüßung des Lehrers (jap. „Sensei“) verbeugt man sich, oder wenn man zu spät kommen sollte. Wenn man gemeinsam mit anderen übt, gibt es auch da eine kurze Verbeugung.

Respekt: Jeder im Karate ist auf dem eigenen Entwicklungsweg. Keiner ist besser oder schlechter. Darum wird respektvoll miteinander geübt. Sollte jemand etwas noch nicht so gut können, dann macht man sich nicht lustig, oder verletzt ihn gar, sondern hilft ihm sich zu verbessern. Jeder hat mal angefangen.

Dem anderen zu helfen gelingt am besten, wenn man selbst sich anstrengt und seine Techniken so perfekt wie möglich ausführt. Dann können die anderen sich dies anschauen. Es korrigiert auch kein Schüler den anderen, das ist Sache des Trainers. Mach deine Sache gut und der andere kann daran wachsen!

Dies gilt auch außerhalb des Dojo. Kritisiere keinen anderen, wenn er etwas noch nicht kann, sondern hilf ihm sich zu verbessern ohne dabei besserwisserisch, herablassend oder arrogant zu sein.

Sauberkeit: Komm zum Training mit einem sauberen Karateanzug (jap. „Gi“). Wasche deine Füße vor dem Training und deine Hände. Schau, dass deine Zehen- und Fingernägel immer kurz sind und du somit niemanden verletzen kannst.

Ordnung: Lerne deinen Karategürtel richtig zu binden. Wenn der Karateanzug zu lang sein sollte, dann lasse ihn umnähen. Wer längere Haare hat, bindet diese mit einem Haargummi zusammen. Wirf deine Sachen/Tasche nicht nur hin, sondern achte auch auf Ordnung in der Umkleidekabine oder auch sonst in der Halle. Ketten, Ohrringe, Uhren, Armbändchen, o.ä. sind im Karate nicht erlaubt. Lege all diese Dinge vorher ab.

Konzentration: Wir haben nur wenig Zeit, um gemeinsam zu trainieren, umso kostbarer ist diese Zeit. Vergeude diese Zeit nicht mit reden, Blödsinn machen oder gar mit Üben anderer Dinge. Konzentriere dich während des Trainings nur auf Karate, nur so kannst du besser werden. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit. (jap. „*wazawai wa ketai ni shōzu*“).

Übe ständig: Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet. (jap. „dōjō nomi no karate to omou na“). Auch außerhalb des Trainings solltest du die Grundsätze befolgen. Übe zumindest im Geist die gelernten Techniken, oder noch besser nimm dir ab und zu Zeit und übe für dich. Es gibt das Sprichwort: „*Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt wenn du es nicht ständig warm hältst!*“. Eine weitere Regel heißt auch: *Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.* (jap. „*arayuru mono o karate kase soko ni myōmi ari*“).

Waffen: Auch ein Holzstock (jap. „Bo“) kann eine Waffe sein. Spiele damit nicht herum, sondern nimm ihn nur dann in die Hand wenn der Trainer dies sagt. Achte auf die anderen Schüler, so dass sich niemand verletzt. Manche Schüler haben eigene Waffen (Holzstock, Tonfa, Übungsmesser usw.), diese werden NIEMALS ungefragt angefasst. Diese Grundregel gilt weltweit im Kampfsport: Frage den Besitzer, bevor du etwas in die Finger nimmst.

Handy:

Das Handy ist vor dem Training auszuschalten. Sollte ein Mobiltelefon während des Trainings klingeln oder summen dann gibt es Extra-Liegestütz ;-)

Umkleide:

da gleichzeitig zu unserem Training noch anderen Gruppen (Schwimmen, Fußball) da sind, sind die Umkleiden meist recht voll. Am besten schauen wo noch Platz ist. Die Umkleiden sind nach Männer und Frauen aufgeteilt.

Was tun, wenn man krank ist?

Solltest du einmal krank sein, dann fällt für dich das Karate Training aus. Es macht keinen Sinn, sich halbverschnupft durchs Training zu quälen und die anderen Mitschüler oder den Lehrer anzustecken. Bleib besser daheim und lege dich ins Bett. Der Lehrer wird dich auch sofort heimschicken, sobald er bemerkt, dass du krank am Training teilnimmst!

Solltest du länger krank sein, dann informiere bitte deinen Karate-Lehrer damit er Bescheid weiß.

Karate-Anzug:

Der Karateanzug (jap. „Gi“) gehört nach dem ersten Kurs dazu. Infos und Kaufhinweise zu den Karateanzügen findet man unter www.karate-in-neckarweihingen.de in der Rubrik „Karate-Zubehör“.

Gürtelfarben:

Im Karate wird zwischen den Schülergraden, den so genannten „Kyū“, und den Meistergraden, den so genannten „Dan“, unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. Der 10. Kyū ist hierbei die unterste Stufe, der 10. Dan die höchste.

Bei uns im Verband gelten folgende Gürtelfarben:

Kyu-Grad	Farbe
10. Kyu	gelb
9. Kyu	gelb
8. Kyu	orange
7. Kyu	orange
6. Kyu	grün
5. Kyu	grün
4. Kyu	blau
3. Kyu	blau
2. Kyu	braun
1. Kyu	braun

Danach folgen die Meistergrade „Dan“ = schwarzer Gürtel.

Prüfungen:

Bei einer Karate-Prüfung kann man einen anderen (höheren) Kyu erlangen. Der Trainer entscheidet, wer zur Prüfung zugelassen wird. Die Prüfung kann entweder im Verein zu bestimmten Terminen (Ausschreibung erfolgt jeweils) oder bei Lehrgängen abgelegt werden.

Bei der ersten Prüfung kann man gleich den 10. und den 9. Kyu gleichzeitig erlangen.

Ungefähr 1-2-mal pro Jahr findet eine Karate Prüfung beim TVN statt. Jede Prüfung wird vorher mitgeteilt. Zur Prüfung muss jeder Prüfling seinen Karate-Pass (sofern schon vorhanden) und die Prüfungsgebühr mitbringen.

Die Prüfung wird dann in den Karate-Pass eingetragen und dem Verband gemeldet. Auch bekommt man eine Prüfungsurkunde. Sollte die Gürtelfarbe wechseln, darf man sich einen Gürtel in der richtigen Länge bestellen. Tipps und Infos findet man wieder unter: www.karate-in-neckarweihingen.de, in der Rubrik Karate-Zubehör.

Weiteres Training:

Wer mehr trainieren möchte, kann bei den anderen Vereinen des Verbands in der Umgebung (Ludwigsburg, Marbach, Rielingshausen, Schorndorf, Freiberg, Freiburg, Weil im Dorf, usw.) anfragen. Vielleicht willst du auch nur vor einer Prüfung intensiver üben und suchst darum eine weitere Möglichkeit Karate zu trainieren.

Sehr wichtig sind auch Karate Lehrgänge. Die aktuellen Lehrgänge unseres Verbandes findet man unter www.khsd.de. Aber auch Lehrgänge bei andere Stilrichtungen oder anderen Systeme helfen dir dich weiter zu entwickeln. Bei Fragen kannst du sehr gerne auf deinen Trainer zugehen.

Verband:

KHSD „Karate-Do Hayashi-Ha Shitoryu Deutschland“ ist der ursprüngliche Name unseres Karate-Verbands. Unser Karate-Stil ist nach dem verstorbenen Gründer Teruo Hayashi (1924 - 2004) benannt. Inzwischen hat sein Schüler Hanshi MITSUYA Seinosuke, 8. Dan die Leitung übernommen. Darum heißt der Verband heute MITSUYA-KAI Deutschland wobei die Webseite immer noch unter KHSD läuft. Präsident des MITSUYA-KAI Deutschland ist seit Gründung des KHSD e.V. Ren-shi Girolamo Vermiglio, 7. Dan, kurz „Mimmo“ genannt.

Die Dojo-Leiter der angeschlossenen Dojos sind alle durch Hanshi MITSUYA autorisiert und zertifiziert.

Weitere Informationen?

Mehr Infos findet man unter www.khsd.de bzw. www.mitsuya-kai.de oder unter www.karate-in-neckarweihingen.de. Auf der letzt-genannten Seite sind auch Buchtipps zu finden.

Damit Informationen schneller weitergeleitet werden können haben wir eine WhatsApp Gruppe fürs Karate. Wer darin aufgenommen werden möchte muss dem Trainer dies per Mail mitteilen.

Selbstverteidigungs-Kurse:

Es werden ab und zu Selbstverteidigungskurse im TVN angeboten. Wer aber gerne ein Selbstverteidigungsseminar in seiner Firma oder seinem Verein durchführen möchte, kann am einfachsten den Trainer Andreas Kubik ansprechen. Er erstellt dann ein Angebot und ein passendes Konzept.

Kleine Liste der häufigsten japanischen Begriffe im Training

- 1 = Ichi
 - 2 = Ni
 - 3 = San
 - 4 = Shi/Yon
 - 5 = Go
 - 6 = Roku
 - 7 = Shichi/Nana
 - 8 = Hachi
 - 9 = Kyū/Ku
 - 10 = Jū
- Oberer Körperbereich = Jodan
 - Mittlerer Körperbereich = Chudan
 - Unterer Körperbereich = Gedan
 - Stellung/Position = Dachi (Bsp.: Zenkutsu-Dachi = tiefe Vorwärtsstellung)
 - Fauststoß = Zuki (Bsp.: Oizuki = Fauststoß auf der gleichen Seite, auf der das Bein vorne steht)
 - Fußtritt = Geri (Bsp.: Mae-Geri = Fußtritt nach vorne)
 - Kampfschrei/ Zusammentreffen der Energie/Kraft = Kiai
 - Abwehr = Uke (Bsp.: Age-Uke = „aufsteigende“ Abwehr, also nach oben)
 - Kniesitz = Seiza
 - Meditation = Mokuso
 - Gruß zum Lehrer = Sensei-ni-Rei
 - Gegenseitiger Gruß der Schüler = Otaga ni Rei (kurz Rei)
 - Position einnehmen = Kamaete (Bsp.: links vor mit Gedan Barai in Zenkutsu Dachi kamaete)
 - Anfangen/ Start/ Los = Hajime
 - Stop/ Anhalten/ beenden = Yame
 - Wendung/Umdrehen = Mawate

Kontakt:

TV Neckarweihingen

Carl-Diem-Str. 18, 71642 Ludwigsburg

Montag 18:00 - 19:30 Uhr, oder auch vormittags (bitte erfragen),

Tel.: 07141- 50 67 71, www.tvn1899.de

Andreas Kubik

E-Mail: info@entspannung-gesundheit.de

Tel: 07141-299 75 76, Mobil: 0174- 44 299 88

www.entspannung-gesundheit.de