

Wer sind wir?

Erster und ältester
Karateverein in
Potsdam

Trainer mit mehr
als **25 Jahren**
Erfahrung

Gemeinschaft mit
echtem
Zusammenhalt

Offizielle
Wertetrainer im DKV
(einmalig in
Brandenburg)

Lizenzierte
Budopädagogik
(Budo = jap.
Kampfkünste)

Was bieten wir?

Freundliches und
respektvolles
Miteinander

„Schweiß“-
Garantie

Vereinsleben für
Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Kündigung zum
Ende des Quartals

Kostenloses
Probetraining



Was ist Karate?

Karate Do ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, bei der Arme, Beine und Körper trainiert werden. Sie entwickelt eine mit Waffen vergleichbare Schlagkraft, mit der ein unerwarteter Angriff abgewehrt werden kann. Dazu wird dem Wesen des Karate Do entsprechend die körperliche und charakterliche Entwicklung durch Training gefördert, so dass der Karateka jedes physische und psychisches Hindernis überwinden kann. Karate besteht aus den Schriftzeichen: Kara (=leer), te (=Hand) und Do (=Weg), was zusammengesetzt "Weg der leeren Hand" bedeutet.

Geschichte des Karate

Karate Do, so wie wir es heute kennen, hat sich im Laufe etlicher Jahrhunderte unter chinesischem Einfluss auf Okinawa entwickelt. Die Legende sagt, dass der 28. buddhistische Patriarch (Buddhidarma) im 6. Jahrhundert den Buddhismus von Indien nach China brachte. Um die schlechte körperliche Verfassung seiner Schüler im Shaolin-Kloster zu verbessern, begann er ihnen körperliche Übungen vorzuschreiben, die eine Mischung aus von ihm selbst stammenden und indischen Kampfsystemen darstellten. Diese Übungen nannten sich "18 Hände der Schüler Buddhas" (SHI-BA-LO-HAN-SHOU). Einige Jahre später wurden diese 18 Übungen durch den Meister Li auf 173 erweitert, womit die Grundlage für das Wushu (QUANFA - Weg der Faust) begründet war.

Durch kulturelle und wirtschaftliche Kontakte mit China gelangte Quanfa schon im 7. Jahrhundert auf die Insel Okinawa. Es wurde dort mit heimischen Kampfsystemen vermischt und es entstand der okinawa-spezifische Faustkampf (TODE - China Hand). Im Jahre 1609 erfolgte die Okkupation Okinawas durch japanische Samurai. Der japanische Statthalter Lehiza Shimazu verbot sofort das Tragen von Waffen. Um sich dennoch gegen die Übergriffe der Samurai wehren zu können, wurde von den Einwohnern Okinawas die Kampfkunst Tode im Geheimen trainiert. Diese Kampfkunst, die in den drei größten Städten trainiert wurde, entwickelte sich in drei Richtungen. In der Stadt Shuri entwickelte sich das SHURI-TE (harter Stil), in der Stadt Naha das NAHA-TE (weicher Stil) und in der Stadt Tomari das TOMARI-TE.

Im Jahre 1875 wurde Okinawa offiziell an Japan angegliedert, wodurch das bis dahin streng geheim trainierte Okinawa-Te seinen Charakter von der tödlichen "Verteidigungsf Faust" zum friedlichen Mittel der Persönlichkeitsschulung wandelte. Das heutige Karate Do wurde entscheidend geprägt durch den okinawanischen Karate-Meister FUNAKOSHI GICHIN (1867- 1957), durch den das Karate Do nach Japan gelangte, vorrangig an die Hochschulen. Sein Karate-Stil wurde später als SHOTOKAN RYU KARATE DO bekannt.

Unser Verein steht in der Tradition des Stils SHOTOKAN RYU.



Karateverein Potsdam I / Preußen e.V.

für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
und jung Gebliebene

gemeinsam seit 1990



Karate Do
Selbstverteidigung
Wertevermittlung
Vereinsleben
Fit und Gesund

www.karate-verein.de

Kontakt

info@karate-verein.de
0331/8715240
0152/04321464

Selbstverteidigung

In der Selbstverteidigung sollen Sie grundlegend für Situationen des Alltags gestärkt werden. Dafür vermitteln wir Abwehrtechniken, Selbstbehauptung, psychischer Stärkung. Lernen Sie sich selbst ein wenig neu kennen!

Fit und Gesund

Mit uns bleiben Sie „fit und gesund“. Wir trainieren sowohl Fitness, die Kräftigung und Stärkung des Körpers als auch koordinative Fähigkeiten. Halten Sie ihren Körper und Geist fit und gesund, mit uns und bei uns!

Bewegung und Spiel

Unser Kindertraining ist abgestimmt auf das Alter der Kinder und fördert Koordination, Körpergefühl und Bewegungsfreude. Spielerisch werden grundlegende Bewegungsformen aus Karate, Judo, Turnen und anderen Sportarten erlernt. Und am wichtigsten: Dabei Spaß haben!

Wertevermittlung

Unsere offiziellen „Karate-Wertetrainer für Sozialverhalten“ können wichtige Erziehungsaspekte kompetent umsetzen. Kinder sollen bei uns nicht nur Sport machen, sie bekommen auch Werte wie Höflichkeit, Bescheidenheit, Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit vermittelt.

Das ist einzigartig in Brandenburg.

Eltern-Training

Sie bringen Ihr Kind zum Training und möchten die Zeit für sich selbst nutzen? Trainieren Sie mit einem eigenen Trainer in unserer „Eltern-Gruppe“ zur gleichen Zeit am gleichen Ort.

Seit mehr als 4 Jahren sind Eltern begeistert von dieser Möglichkeit!



Trainingsgruppen für die Jüngeren

Mini-Samurai

(5 – 6 Jahre)

Samurai-Kids

(7 – 10 Jahre)

Samurai

(10 – 14 Jahre)

Karate für Jugendliche

Ab 14 Jahre

Trainingselemente für Erwachsene

Karate für Einsteiger

Selbstverteidigung für Einsteiger

Eltern-Training
Parallel zum Kindertraining

Fit und Gesund mit Kampfkunstelementen



Besuchen Sie uns:

Schule 20
Grundschule „Am Priesterweg“
Oskar-Meißner-Str. 4-6
14480 Potsdam

zum Beispiel in Drewitz

montags und donnerstags

17:30 – 18:30 Uhr Kinder, Jugend und Eltern

18:30 – 20:00 Uhr Erwachsene

alle Trainingszeiten unter

www.karate-verein.de

Monatsbeiträge

Mitglieder bis 13 Jahre	€ 15,00
Mitglieder ab 14 Jahre	€ 20,00
Familien ab drei Personen	€ 35,00
ruhende Mitgliedschaft	€ 5,00

Einmalige Beiträge

Aufnahmegebühr	€ 30,00
Passgebühr (u.a. für Prüfungen und Seminare)	€ 10,00

Jährliche Beiträge an Sportverbände

Landessportbund Brandenburg e.V. (LSB)
Stadtsportbund Potsdam e.V. (SSB)
Deutscher Karateverband e.V. (DKV)
Karate Dachverband Brandenburg e.V. (KDB)

bis 13 Jahre	€ 38,00
ab 14 Jahre	€ 43,00

