



Trainer von links
Helmut Thorsten Sabrina Marion Anna Christian



Alle Partnervereine unseres Übungsverbundes sind amtlich eingetragen und gemeinnützig. Unsere Mitglieder sind im BLSV versichert. Unsere Fachverbände sind der BKB und der DKV. Wir sind autorisiert alle Prüfungen abzuhalten. Unsere Trainer sind überprüft und entsprechen dem Bundesamt für Justiz und dem Innenministerium.

KARATE
Training für Körper und Geist

空手道
OKINAWATE
古武道
民由生市天小协生新新 开生馆生由天
In der Fränkischen Schweiz



Training

Montag
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Eggerbachhalle Eggolsheim Leitung Thorsten Lehmann
Dienstag
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Pretzfeld Leitung Thorsten Lehmann
Mittwoch
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Vereinsheim großer Saal Effeltrich Leitung Marion Knörlein
Donnerstag
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Reuth Leitung Anna Knauer
Freitag Nachmittag
15:30 -17 Uhr alle Altersgruppen Schulturnhalle Poxdorf Leitung Christian Mayr
Freitag Abend
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Weilersbach Leitung Sabrina Hofmann u. Helmut Stadelmann



Helmut Stadelmann Gründer
stadelmann@live.de
Unser Training ist kostenlos





Kinder Training



Die freie Übersetzung des Wortes Karate bedeutet: Weg der leeren Hand. Also der Kampf ohne Waffen bzw. die Befreiung von negativen Gedanken. Das Ziel von Karate ist nicht nur die Fähigkeit der Selbstverteidigung, sondern auch die Steigerung von Selbstdisziplin und Konzentration. Okinawa Karate bietet die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu steigern, zu entwickeln und zu entfalten.



Unsere ursprüngliche Form des Karate hat ihren Ursprung auf den Ryukyu Inseln im japanischen Okinawa. Okinawate ist hart und kompromisslos. Es ist realistische Selbstverteidigung.

Wir freuen uns, dass in den letzten Jahren immer mehr Erwachsene, Eltern und Großeltern bereits teilnehmender Kinder Unterricht nehmen. Auch Leute, die in Rente gehen, mehr Zeit haben und ein sinnvolles Hobby suchen. Oder jene, die einst ihr Training nicht weiterverfolgten und jetzt wieder beginnen, weil bei uns ein Kennenlernen und eine sinnvolle Bewegungslehre angeboten wird. Okinawa Karate, Tegumi und Kobudo verbindet.

Unser Karate Training:

- Taiso: Teilnehmer bezogene Gymnastik
- Kihon: Grundschule Muskelaufbau
Raumgefühl Distanzeinschätzung
Koordination
- Goshin: Selbstverteidigung
- Kumite: Freikampf
- Kata: Formenlehre

