

Stilrichtungen und Philosophie

Shorin Ryu Seibukan

Diese Kampfkunst hat ihren Ursprung in Okinawa/Japan und ist die älteste aller bekannten Stilrichtungen. Während Karate heute weltweit eher als Sport oder Wettkampfdisziplin angesehen wird, trägt diese Stilrichtung der ursprünglichen Natur des Karate Rechnung: Selbstverteidigung sowie körperliche und geistige Beherrschung.

Tai Chi

Gelehrt wird diese alte chinesische Bewegungskunst im traditionellen Stil. Ihre äußere Form sind langsame, ruhige Bewegungen, die in völliger Entspannung ausgeführt werden. Tai Chi vereint Bewegung, Meditation und Atmung. Der Körper wird trainiert und die Kondition verbessert. Durch die regelmäßige Anwendung der Tai Chi Übungen können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit selbst im hohen Alter verbessert werden.

Kobudo

Im Kobudo wird der Umgang mit verschiedenen Alltagsgegenständen und Waffen zur Selbstverteidigung gelehrt. Kobudo wird bei Okinawa Karate München vor allem im Hinblick auf unkonventionelle und trotzdem extrem wirksame Selbstverteidigung unterrichtet und geübt. Kobudo dient vielen Kampfsportlern als Sekundärsportart, seine Basis erhält es aus dem Karate.

Sympathisch und qualifiziert: Unsere Trainer



Sensei
Richard Zacherl



Sensei
Glenn Omdahl

Wir sind gern für Sie da

Sie haben Fragen zu unserem aktuellen Kursprogramm? Das Okinawa-Karate-Team ist für Sie telefonisch erreichbar:

Tel. 0163-6831697

Internet

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen rund um das Thema Karate sowie zu unserem aktuellen Kursprogramm:

www.okinawa-karate-muenchen.de

E-Mail

Selbstverständlich können Sie Ihre Anfragen auch per E-Mail an uns richten. Schreiben Sie bitte an:

r.zacherl@okinawa-karate-muenchen.de

Unsere Trainingsstätten

Grundschulturnhalle

Berg am Laim-Str. 142
81673 München

Feldbergstr. 85
81825 München

Fitnessstudio INJOY

Hohenlindenstr. 11a
85622 Feldkirchen

Kooperationspartner



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND



Bayerischer
Karate
Bund e.V.



GEPRÜFT & EMPFOHLEN

空手道

www.okinawa-karate-muenchen.de



Der Karate-Verein für mich

OKINAWA
KARATE DOJO



MÜNCHEN

Starke Persönlichkeiten: Unsere Kinder und Jugendlichen



Selbstvertrauen, Konzentration, Disziplin

Im Vordergrund unseres Trainings steht die Entwicklung einer starken Persönlichkeit. Die Kinder erlernen spielerisch Selbstvertrauen, Konzentration, Selbstbeherrschung und Disziplin.

Spielen, toben, Freunde finden

Bei vielen, kindgerechten Übungsformen, lernen die jungen Karatekas ihren eigenen Körper kennen und verstehen. Durch ein ganzheitliches Training wird die Muskulatur aufgebaut, ohne den kindlichen Körper zu überfordern. Viele Kinder können im Training auch ihre Schüchternheit abbauen und neue, soziale Kontakte knüpfen.

Aufklärung, Gewaltprävention

Bei uns gehört die Aufklärung zum Thema Gewalt und Mobbing zum Trainingsalltag. Karate soll den Kindern helfen, sich zu behaupten, selbstbewusst aufzutreten und „Nein“ zu sagen. Gemeint ist damit nicht das Zurückschlagen, sondern die Selbstsicherheit, sich nicht in eine Opferrolle drängen zu lassen.

Erlebniswelten, persönliche Erfolge

Trainingslager, Wettkämpfe und gemeinsame Exkursionen runden das Trainingsprogramm ab. Kinder, die sich nicht im Wettkampf mit anderen messen, können auch immer wieder eigene Erfolge erzielen. So gilt es, kontinuierlich den nächsten Gürtel der Kampfkunst zu erreichen.

Kräftig, ausdauernd und gelassen: Unsere erwachsenen Karatekas



Der Karate-Verein für mich

Unser Karateprogramm für Erwachsene ist ein Ganzkörpertraining. Als Einsteiger beginnen Sie mit einem langsamen Training und verbessern im weiteren Verlauf als fortgeschrittener Karateka Ihre Kondition, Schnelligkeit, Genauigkeit, Ausdauer und Kraft.

Karate: Eine Philosophie

Neben den sportlichen Vorzügen, die ein gezieltes Training in dieser Kampfkunst bietet, sind es gerade die philosophischen Hintergründe, die den wichtigen Unterschied zu allen westlichen Sportarten ausmachen. Daher ist es uns wichtig, dass neben dem sportlichen und kämpferischen Aspekt vor allem die freundschaftliche Begegnung und der Wille, sich gemeinsam in der jeweiligen Kampfkunst zu verbessern, im Vordergrund stehen.

Ziele setzen und erreichen

Um den eigenen Trainingsfortschritt sichtbar zu machen, können Sie in regelmäßigen Abständen eine Gürtelprüfung ablegen. Dabei schauen unsere Trainer, ob das Erlernte verstanden wurde und auch umgesetzt werden kann.

Perspektiven für junge Erwachsene

Wer genügend Erfahrung und Engagement mitbringt, unterstützt den Verein häufig bei organisatorischen Aufgaben oder der Jugendarbeit. Nach erfolgreichen Trainingsjahren besteht die Möglichkeit, neue Vereinsmitglieder zu unterrichten. Diese Aufgaben haben einigen unserer Mitglieder den Einstieg in das Berufsleben erleichtert und gleichzeitig völlig neue Perspektiven eröffnet.

Vital, flexibel und aufgeschlossen: Unsere Senioren und Späteinsteiger



Karate für mich—Karate für uns

Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten im Alter beweglich und flexibel zu bleiben. Doch wer das Besondere sucht, sollte einmal unser individuelles Trainingsprogramm für Senioren ausprobieren. Neben bewährten Übungen sind auch einfache Elemente der Kampfkunst eingeschlossen. Das zertifizierte Siegel „Sport Pro Gesundheit“ des DOSB, welches unser Verein besitzt, zeichnet besondere Kurse aus, die ggfs. auch von Krankenkassen gefördert werden können.

Sturzprophylaxe und Beweglichkeit

Kernelement unseres Trainingsprogramms ist ein gezieltes, sanftes Gleichgewichtstraining, das dem allgemeinen Wohlbefinden und der Sturzprophylaxe dient. Es trägt aber auch zur Stimulation der inneren Organe bei, verbessert Kreislauf, Atmung und Verdauung und fördert die Gesunderhaltung und Beweglichkeit.

Geistig flexibel durch Bewegungsabfolge

Ihre Gedächtnisleistung wird in diesem Programm enorm geschult. Durch das Lernen verschiedener Bewegungsabläufe bleibt ihr Geist fast automatisch in Schwung.

Geselligkeit, Akzeptanz und Verständnis

In unserem Verein treffen Sie freundliche und offene Menschen, die Spaß am Training haben. Wir pflegen ein harmonisches, fast familiäres Vereinsleben, das durch gemeinsame Unternehmungen bereichert wird.

Gesundheitscheck

Karate ist aufgrund der möglichen Belastungen nicht unbedingt für Herzpatienten geeignet. Deshalb empfehlen wir vor Kurseinstieg einen Gesundheitscheck.