

## Gesundheit , körperliche und geistige Fitness

Ursprünglich war die Kampfkunst Karate ausschließlich zur waffenlosen Selbstverteidigung entwickelt worden. Die alten Karatemeister wussten zwar um die medizinischen und gesundheitsfördernden Aspekte, doch standen diese nicht im Vordergrund.

Im Karate werden Arme und Beine gleichermaßen trainiert, darüber hinaus die rechte und linke Körperseite im selben Ausmaß. Eine einseitige Ausprägung von Muskeln und damit oft verbundene Haltungsschäden sind uns fremd. Der Karatesportler kann die Intensität der Übungen zu einem guten Teil selbst bestimmen und wird dadurch nicht überfordert. Personen, die schon einmal Tai Chi oder Qi Gong ausprobiert haben, werden viele Ähnlichkeiten feststellen können.

Anhand komplexer Bewegungsabläufe werden sowohl Koordination als auch geistige Fitness verbessert.

“Ist Karate nicht gefährlich?” - Nun, werfen Sie einen Blick auf eine aktuelle Statistik hinsichtlich des Verletzungsrisikos bei diversen Sportarten.

Squash	8,42
Inlineskating	4,01
Bergsteigen	3,11
Radfahren	2,18
Tanzen	1,11
<b>Karate</b>	<b>0,58</b>

Quelle:

Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, Zeitschrift "Sportmedizin und Sporttraumatologie", 58 (2) , Jahrgang 2010

## Karate-Anfängerkurs in Waidhofen/Thaya

Alljährlich veranstalten wir im Herbst einen neuen Karate-Anfängerkurs. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche **ab 12 Jahren**. Für alle Jüngeren empfehlen wir unsere Kinderkurse.

### Die Kursdaten:

**Zeit:** Ab **23.09.2011** jeden Freitag von 18.00—19.30 sowie Sonntag von 17.00—18.30 Uhr; ein fortlaufender Einstieg ist bis Ende Oktober möglich

**Ort:** Turnsaal des Gymnasiums Waidhofen/Thaya, Gymnasiumstrasse 1, 3830 Waidhofen/Thaya; bitte den Seiteneingang zwischen Gymnasium und Kulturschlössl benutzen (ausreichend Parkplätze vorhanden)

**Dauer:** ca. bis Ende Jänner 2012, Abschluss des Kurses mit einer (freiwilligen) Prüfung zum gelben Gürtel

### Kosten:

€ 110,- für Erwachsene,

€ 90,- für Schüler, Studenten, Lehrlinge, sowie

Präsenz- oder Zivildienstler

**Kunden der Raiffeisenbank Waidhofen/Th. erhalten einen Rabatt in der Höhe von 20% !!!**

Weitere **Informationen** bei Rainer Liebscher unter **0699 104 82 336** oder **office@karateclub.at**

# KARATE



**Karate-Anfängerkurs in Waidhofen/Thaya ab 23.09.2011**

**Union Karateclub Raika Waidhofen/Thaya**  
Tel.: 0699 104 82 336  
Email: [office@karateclub.at](mailto:office@karateclub.at)

**[www.karateclub.at](http://www.karateclub.at)**

# Der Union Karate Club Raika Waidhofen/Thaya

**D**er Union Karate Club Raika Waidhofen/Thaya wurde 1982 gegründet. Mittlerweile zählt der Verein knapp 100 Mitglieder, welche von staatl. geprüften Trainern, Lehrwarten und Übungsleitern betreut werden. Das Spektrum reicht dabei von Kinderkursen ab 6 Jahren über unser Training für Erwachsene bis zum Senioren(Karate)-Turnen, welches wir seit einigen Jahren mit großem Erfolg betreiben.

Interessierte sind jederzeit zu einem Probetraining herzlich willkommen.

## Unsere Trainingszeiten und Trainingsorte:

### Mittwoch:

18.00—19.00: Karate für Kinder

19.00—20.00 Seniorenturnen

### Freitag:

18.00—19.30: Karate Anfänger

19.30—21.00: Karate Fortgeschrittene

### Sonntag:

17.00—18.30: Karate Anfänger

18.30—20.00: Karate Fortgeschrittene

Training am **Dienstag** in Vorbereitung.

### Trainingsort:

Turnsaal des Gymnasiums Waidhofen/Thaya, Gymnasiumstrasse 1; Zugang über den Seiteneingang zwischen Gymnasium und Kulturschlössl

# Kleine Geschichte des Karate-Do

**K**arate ist eine fernöstliche Kampfkunst und heißt übersetzt "leere Hand". Es werden im Karate keine Waffen benutzt.

Geschichtlich lassen sich die Wurzeln bis nach Vorderasien und China zurückverfolgen. Um 523 n. Chr. pilgerte der ZEN-Priester Bodhidharma in das Shaolin-Kloster nach China und lehrte dort seine Vorstellungen von Kampfkunst und Philosophie.

Aufgrund reger Handelsbeziehungen zwischen China und Japan wurden im Laufe der Jahrhunderte nicht nur Waren gehandelt sondern auch Verteidigungstechniken überliefert. Diese vermengten sich mit einheimischen Kampfkünsten. Diktatorische Regierungsformen und ein absolutes Waffenverbot für die niedere Bevölkerung liesen eine effektive, waffenlose Kampfkunst heranreifen, welche Okinawa-Te genannt wurde und den Vorläufer des heutigen Kara-Te darstellte.

Die herrschende Oberschicht war sich der Gefahr des Okinawa-Te rasch bewusst und lies diese Kampfkunst unter Androhung der Todesstrafe abermals verbieten.

Erst umfangreiche politische Reformen gegen Ende des 19. Jahrhunderts erlaubten es, Karate offiziell zu unterrichten. Anfang der 1960er Jahre fand diese Kampfkunst den Weg nach Österreich.

空手

# Selbstverteidigung mit Karate



**S**elbstverteidigung ist nicht mit Karate gleichzusetzen, denn das Erlernen einer Kampfkunst dauert viele Jahre. Selbstverteidigung besticht viel mehr durch eine einfache Abfolge von Schlägen, Tritten und Befreiungstechniken. In einer Stresssituation sind komplexe Hebel oder Festhaltegriffe fehl am Platz. Zudem sollten sich auch Nicht-Kampfsportler wirksam verteidigen können.

Aus diesem Grund bietet der Karateclub Waidhofen/Thaya "Selbstverteidigungskurse für Frauen" an. In einem straffen Kursprogramm werden effektive Verteidigungstechniken aber auch Methoden zur präventiven Gewaltvermeidung gelehrt.

Ein Schutzanzug, so wie er auch in der Polizeiausbildung verwendet wird, ermöglicht ein realistisches Üben aller Techniken.

**Raiffeisenbank  
Waidhofen an der Thaya** 