

Karatezentrum Nürnberg-Süd
im ATV 1873 Frankonia Nürnberg



Das Trainingskonzept des Karatezentrums Nürnberg-Süd

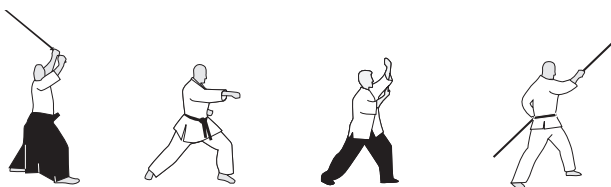
Schnuppertraining ist
jederzeit möglich.

Kinderkarate ab 6 Jahren.



Karatezentrum Nürnberg-Süd
im ATV 1873 Frankonia Nürnberg
www.atv1873frankonia.de

Das Trainingskonzept des Karatezentrums Nürnberg-Süd



Im Karatezentrum Nürnberg-Süd trainieren wir traditionelle japanische und chinesische Kampfkünste auf höchstem Niveau.

Aufgrund dieses Anspruches vermitteln wir im Training nicht nur technisches Können, sondern beachten auch die mit diesen Kampfkünsten verbundene geistige Haltung. Das Training findet daher in einer konzentrierten Atmosphäre statt, die durch gegenseitigen Respekt gekennzeichnet ist.

Alle im Karatezentrum Nürnberg-Süd trainierten Kampfkünste zeichnen sich durch körpergerechte und ökonomische Bewegungen und eine große Flexibilität aus. Deshalb können unsere Mitglieder auch mehrere Kampfkünste parallel trainieren und dabei von entstehenden Synergieeffekten profitieren.

Kontakt & Trainingszeiten

<http://www.wadoryu.de>

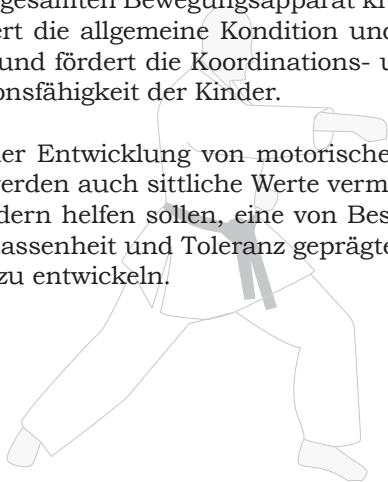
Als Mitglied des Karatezentrums haben Sie die Möglichkeit, sich durch Yogatraining in der Tradition B.K.S. Iyengars weiterzuentwickeln.

Unser erfahrener Trainer Olaf Gundel zeigt beim Yogatraining immer wieder Verbindungen zu den Kampfkünsten auf und schließt den Kreis zu einem bewussten Wahrnehmen des Körpers. Zu diesem bewussten Wahrnehmen passen auch die gesundheitsfördernden, meditativen Bewegungen des Tai Chi Chuan.

Kinder Karate

Karate für Kinder bietet ein Ganzkörpertraining, das den gesamten Bewegungsapparat kräftigt. Es verbessert die allgemeine Kondition und Beweglichkeit und fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder.

Neben der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten werden auch sittliche Werte vermittelt, die den Kindern helfen sollen, eine von Bescheidenheit, Gelassenheit und Toleranz geprägte Persönlichkeit zu entwickeln.



Folgende Kampfkünste werden im Karatezentrum Nürnberg-Süd trainiert:

Wado-Ryu Karate-Do

Wado-Ryu Karate-Do, das von Sensei Hironori Otsuka (1892 - 1982) entwickelt wurde, wird seit mehr als vierzig Jahren im Karatezentrum Nürnberg-Süd trainiert.

Es stellt eine Kombination japanischer Kampfkünste (Yagyū Kenjutsu, Yoshinryū Jiu-Jitsu Kempo) mit dem aus Okinawa stammenden Karate dar, das Otsuka Sensei von Funakoshi Sensei, Mabuni Sensei und Motobu Sensei lernte. Das technische Repertoire dieser Stilrichtung umfasst daher eine Vielzahl von Techniken wie Hebel, Würfe, Tritte und Stöße.

Der Name Wado-Ryu (Wa = Frieden; Do = Weg; Ryu = Schule) zeigt an, dass sich diese Kampfkunst als Teil der japanischen Do-Künste versteht, deren Übungsziel der innere Frieden für den einzelnen und damit letztendlich für die Gesellschaft ist.

Die dem Wado-Ryu Karate-Do zugrunde liegenden Bewegungsprinzipien, wie z. B. Ausweichen und Mitführen der gegnerischen Technik bei einem Angriff, Eindringen in den Angreifer und Kontrolle des Gegners sowie fließende Übergänge zwischen den einzelnen Techniken, sind mit denen anderer japanischer Budokünste wie z. B. Aikido verwandt.

Im Karatezentrum Nürnberg-Süd besteht für Sie die Möglichkeit Wado-Ryu Karate-Do in traditioneller oder in einer wettkampforientierten Form zu trainieren.

Kindertraining ab 6 Jahren im Sportissimo

Um die persönliche Weiterentwicklung unserer Mitglieder im Karate zu gewährleisten, organisieren wir regelmäßig internationale Lehrgänge mit Shiomitsu Hanshi 9. Dan und Grandmaster Otsuka Kazutaka Sensei, dem Enkel des Gründers des Wado-Ryu-Karate-Stils.

Unsere Lehrer haben als Graduierung den 1. Dan bis 6. Dan und verfügen über langjährige Unterrichtserfahrung und eine qualifizierte Trainerausbildung.

Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu

Die Tenshin-Shoden-Katori-Shinto-Ryu wurde um das Jahr 1447 n. Chr. von Iizasa Choisai Ienao (1387-1488) gegründet und ist damit eine der ältesten in ununterbrochener Tradition trainierten Kampfkünste.

Seit einigen Jahren besteht im Karatezentrum Nürnberg-Süd eine Trainingsgruppe, die sich mit dieser Kampfkunst befasst. In Nürnberg werden Kenjutsu, Iaijutsu und Bojutsu geübt.

Unsere Trainingsgruppe steht in der Tradition des Sugino Dojos in Japan. Verantwortlich für die Ausbildung in Deutschland ist Ulf Rott. Der regelmäßige Besuch von Lehrgängen mit ihm und Sugino Sensei garantieren eine stetige Weiterentwicklung.

Ryukyu Kobujutsu/Kobudo

Im Ryukyu Kobujutsu (Kobudo) wird der Umgang mit verschiedenen Waffen, die auf den Ryukyuinseln gebräuchlich waren, trainiert.

Dabei handelt es sich um: Bo, Sai, Tonfa, Nunchaku, Kama, Tekko, Tinbe und Surujin. Jede Waffe bezieht sowohl ihre eigene charakteristische Technik als auch die Elemente der Okinawanischen Kriegskünste mit ein.

Die meisten noch existierenden Waffen-Kata spiegeln das Gedankengut und die Erfahrung alter Meister, die vor 200 oder mehr Jahren lebten, wider.

Im Karatezentrum Nürnberg-Süd wird von uns Ryukyu Kobujutsu seit vielen Jahren in der Tradition der Meister Shinken Taira und Gansho Inoue trainiert und gelehrt. Trainingsinhalte sind die traditionellen Kata und die daraus entwickelten Kumiteformen (Partnerübungen). Sportlicher Wettkampf wird in dieser Kampfkunst nicht betrieben.

Der regelmäßige Besuch von Lehrgängen mit Kisho Inoue Soke, dem momentanen Vorsitzenden des Ryu Kyu Kobujutsu Hozon Shinko Kai, einer Organisation die sich die Pflege dieser alten Kampfkunst zum Ziel gesetzt hat, und anderen hochrangigen Lehrern garantieren Authentizität und Weiterentwicklung.

Unser Kobujutsu-Lehrer Josef Schäfer ist Branch-Chief für Deutschland.



Tai Chi Chuan – Chenstil

Die chinesischen Kampfkünste werden durch Tai Chi Chuan (Chenstil) repräsentiert.

Im Mittelpunkt des Trainings steht nicht der Kampf an sich, sondern daserspüren von Körperstruktur in Stille und in Bewegung als Grundvoraussetzung für Kampfkunst im Sinne des Tai Chi, aber auch als Ergänzung zu anderen Kampfkünsten.

Nicht zu vernachlässigen ist der gesundheitliche Aspekt einer verbesserten Körperwahrnehmung. Fehlhaltungen oder einseitige Bewegungsmuster können erfasst und anhand der im Tai Chi gelehrt Übungen nach und nach korrigiert werden

Kampfanwendungen werden zum Verständnis der Bewegungen und zur Überprüfung des Gelernten gezeigt.

Haben Sie Interesse an den oben genannten Kampfkünsten?

Möchten Sie unter gesundheitlichen Aspekten trainieren und langfristig Ihre Persönlichkeit entwickeln?

Dann laden wir Sie sehr herzlich zum Probetraining ins Karatezentrum Nürnberg-Süd ein! Wir freuen uns auf Sie...

Dunantschule, Schulturnhalle Dunantstr. 10,
Ecke Elsa-Brandström-Str., 90431 Nürnberg

Sportissimo Elsa-Brandström-Str. 52, 90431 Nbg.

ATV-Rondell Willstätter Str. 4, 90449 Nürnberg

Abteilungsleitung: Monika Stief

Tel: 0174/210 59 37 | Monika.Stief@wadoryu.de

**Weitere Informationen und Trainerprofile unter:
www.wadoryu.de**

Montag

17:30 – 18:45 Uhr Kindertraining (Sportissimo)
18:30 – 20:00 Uhr Karate Anfänger (Dunant)
20:00 – 21:30 Uhr Karate Fortgeschrittene (Dunant)
20:00 – 22:00 Uhr Takamura ha/TSYR (Dunant)

Mittwoch

18:00 – 19:30 Uhr Karate alle Gürtel (Sportissimo)
20:00 – 22:00 Uhr Tai Chi Chuan (Dunant)
20:00 – 22:00 Uhr Kobudo (Dunant)

Donnerstag

18:30 – 20:15 Uhr Karate Fortgeschrittene (Dunant)
20:30 – 22:00 Uhr Karate Anf. ab ca. 14 J. (Dunant)
20:30 – 22:00 Uhr Schwerttraining (Dunant)

Freitag

16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining (Sportissimo)
18:30 – 20:00 Uhr Karate alle Gürtel (Dunant)
18:30 – 20:00 Uhr Karate Jugend ab 12 J. (Dunant)
20:00 – 22:00 Uhr Katori Shinto Ryu (Dunant)
20:00 – 22:00 Uhr Kobudo (Dunant)

Samstag

13:00 – 15:00 Uhr Takamura ha/TSYR (ATV-Rondell)
14:00 – 18:00 Uhr freies Training nach Absprache
(Sportissimo)

Sonntag

10:00 – 12:00 Uhr Yoga

Kontakt Yoga: Olaf Gundel, Tel: 0160/97 588 599