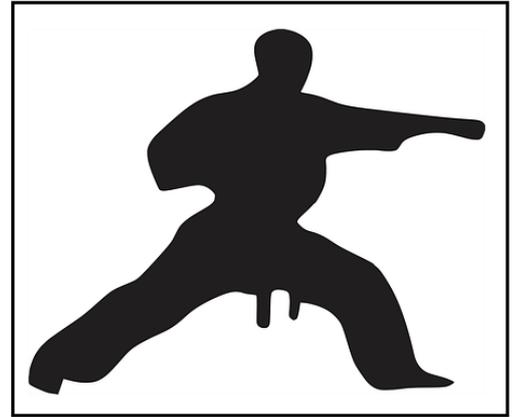


Karate



Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang des letzten Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können.

In Zusammenarbeit mit Kyokushin-Karate-Hannover e.V. bieten wir euch ein einmaliges Karate-Erlebnis an: Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer vereint in einer Kampfsportart!

Ihr werdet in die Basistechniken (Kihon), einige Kata (imaginärer Kampf gegen mehrere Gegner), Selbstverteidigung mit Karate, Wettkampfkombination sowie in Kumite (Kampf) eingeführt - vielleicht könnt ihr dann auch noch euer Können bei Bruchtests mit Übungsbrettern anwenden.

Eventnummer: 16

Voraussetzungen: Interesse an der Kampfkunst, Schlagkissen, Handpratzen, Fußpratzen und Handschützer werden gestellt

Jahrgangsstufe: Jahrgang 6 bis 12

max. Teilnehmerzahl: 30 Schülerinnen/Schüler

Kosten: keine Kosten

Veranstaltungsort: Käthe-Kollwitz-Schule (Sporthalle G3)

Podbielskistr. 230, 30655 Hannover