



www.karate-nordhorn.de | Tel.: 05921.712 2502

Herzlich willkommen,

und vielen Dank für Ihr aufrichtiges Interesse am Sportangebot unseres Vereins "Euregio Karate Nordhorn eV."

Diese persönliche Informationsschrift gibt Ihnen die Antwort auf Ihre Fragen in Bezug auf die für Sie im Moment wichtigen und interessanten Angebotsstrukturen des Vereins.

Sie suchen eine Sportart,

die nicht der Mode unterliegt, und doch hochaktuell ist, die Sie nach Ihren Vorstellungen ausgestalten können? Bitte sehr: Karate als Sport, Selbstverteidigung oder als Hobby ist evtl. für Sie exakt die richtige Sportart. Schon seit 20 Jahren verzeichnet dieser Sport in der Region hohe Zuwachsraten. Zufall?

Sie möchten sich einbringen, sich "investieren",

in eine Sportart, die mehr ist, als bloß "Bewegung"? Karate erfüllt genau diesen berechtigten Anspruch. Unter gleichgesinnten netten Leuten gehen Sie damit einer sinnvollen Sportart nach, die nicht von ungefähr 2.500 Jahre alt geworden ist.

Sie haben Vorbehalte, weil Sie noch "nichts" können?

Dies ist uns verständlich! Doch es ist unsere Profession dies mit intensiver Individualbetreuung, welche Ihnen und uns sehr am Herzen liegt, zu ändern. Qualität geht uns vor Quantität; diese Maxime ist unser Anspruch.

Sie möchten von uns mehr als "nur" Karate erlernen?

In Nordhorn steht ein zusätzliches Angebot für Sie bereit: Fitness- und Krafttraining an modernen Kraftmaschinen unter fachlicher Anleitung, welche nicht bloß den Namen trägt. Diese beiden Angebote, Karate und Krafttraining, können von Ihnen in Anspruch genommen werden.

Herzlich laden wir Sie zu einem Probetraining ein. Nehmen Sie dann bitte diese Information zur näheren Erläuterung mit, -bis bald!

Euregio Karate Nordhorn eV.

Karate für den gehobenen Anspruch



Euregio Karate Nordhorn eV.
Shaolin-Kempô Schule
Kamillenstr. 14

48527 Nordhorn

www.karate-nordhorn.de

Telefon: 05921.712 2502

Fax: 05921.850 2197

eMail: iris_sauvageod@karate-nordhorn.de

Information / Trainingsordnung

1. Das Mindestalter für die Aufnahme ist 10 Jahre. Über Ausnahmen entscheidet der Dojoleiter.
2. Das Mitglied erscheint pünktlich zum Training. Finger- und Fußnägel sind kurzgeschnitten. Der Anzug ist sauber. Alle Schmuckgegenstände sind abzulegen, wie (Ohr-) Ringe, Uhren und Ketten.
3. Sportliche Rücksichtnahme ist ein Bestandteil der Schule. Mit jeder Gurtprüfung, die der Kempoka freiwillig ablegt, übernimmt er mehr Aufgaben und Verantwortung gegenüber seinen Mitschülern und der Schule. Egoistisches Konsumdenken ist nicht angebracht. Sportliches sich akzeptieren und respektieren in allen Gurt- und Altersstufen bilden die wesentliche Grundlage eines guten Vereinsklimas. Der Leumund des Mitgliedes ist stets vorbildlich.
4. Beim Eintreten und beim Verlassen des "Dojo" (jap.= Übungsraum) grüßt der Schüler den Trainer in Form einer Verneigung.
5. Der Lehrer und Gründer der Schule ist mit dem ihm zukommenden Respekt zu behandeln, er wird immer mit "Sie" angeredet. Das Mitglied zeigt Fleiß, Fairness und handelt immer kameradschaftlich. Auch außerhalb des Trainings ist das Benehmen des Mitgliedes vorbildlich. Dies zu ignorieren kommt einem Ausschluß gleich.
6. Bei Interesse am Karatesport ist die beigefügte Anmeldung nach ca. 14 Tagen Probetraining deutlich ausgefüllt dem Dojoleiter abzugeben. Das Training in diesen zwei Wochen ist natürlich kostenfrei.
7. Beiträge: Mitglieder bis 15 Jahre 15,- € monatl.
ab 16 Jahre 20,- € monatl.
Aufnahmegebühr 50,- € (incl. EKN-Sportpass)
 - Nach der Anmeldung wird dem Mitglied der Sportpass mit Sichtvermerk des Vereins per Post zugestellt. In den Pass werden Prüfungen, Lehrgänge, Erfolge etc. eingetragen. Der Jahressichtvermerk von 15,- € wird jährlich (im Jan.) fällig. Der Sportpass ist gleichzeitig der Mitgliedsausweis und somit sorgfältig aufzubewahren.
 - Innerhalb des selbstgewählten Zahlungszyklus können bei einem evtl. Vereinsaustritt oder einer Sperre weder Beiträge noch Sichtvermerksgebühren teilerückgestellt oder verrechnet werden.
8. Bei original Kempôanzügen und Gürteln hilft unsere EKN-Geschäftsstelle weiter.

Euregio Karate Nordhorn eV.

Karate für den gehobenen Anspruch

2 Passfotos



Aufnahmeantrag

Bei gewünschtem Beitritt bitte diese Seite nach ca. 14 Tagen Probetraining deutlich ausgefüllt dem Dojoleiter abgeben. In dieser Frist besteht vorläufiger Sportversicherungsschutz.

Hiermit trete ich dem Verein „Euregio Karate Nordhorn eV.“ bei. Eine Kündigung kann nur schriftlich und unterschrieben in Monatsfrist zum Halbjahresende erfolgen. Die Mindestmitgliedschaft beträgt 12 Monate. Zwei Passfotos sind beigelegt.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ

Ort:

Telefon:

Geb.-Ort:

Eintrittsdatum:

eMail:

Geb.-Datum:

Sportart/en

bisher/weitere:

Unterschrift Mitglied

Bei Minderjährigen: beide Eltern

Lastschriftmandat (Ermächtigung zum Einzug von Mitgliedsbeiträgen)

Gläubiger-ID: DE02ZZZ00000105178 - Mandatsreferenz wird zugeteilt

Hiermit ermächtige ich Euregio Karate Nordhorn eV., die von mir zu entrichtenden Zahlungen

Vierteljährlich

Halbjährlich

Jährlich

von meinem Konto

IBAN:

BIC:

Bank:

mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Euregio Karate Nordhorn eV. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Belastungsbetrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich versichere für Kontodeckung zu sorgen. Alle Mahn- und Stornierungsgebühren gehen zu meinen Lasten.

Name:

Straße:

Ort:

Datum / Unterschrift Kontoinhaber



Historie Shaolin-Kempo

Sehr verehrter Zuschauer und Karateinteressent!

Mit diesem Training, welches Sie sich ggf. zur Zeit aufmerksam ansehen, stellt sich Ihnen unser Verein vor.

Dazu ein Wort zur Herkunft des Sports in aller Kürze:

Im dritten Jahrhundert, in der fünften Ming-Dynastie, wurde dieser Sport zum ersten Mal betrieben, und zwar in China.

Aber nicht als Sport im herkömmlichen Sinne. Ein Inder, namens Bodydarma, der von seiner Heimat bis nach China in die Provinz Hunan in das berühmte Shaolin-Kloster zu Fuß gereist war, erschrak nach seiner Ankunft über den üblen Zustand der Mönche. Übel deswegen, weil sie herumziehenden Verbrecherbanden, die die Klöster des Goldes wegen ausplünderten, hilflos ausgeliefert waren. Das sollte sich gründlich ändern!

Bodydarma ersann eine Kampfarm, die er Kung-Fu nannte. Cha'n-Fua, so lautet der richtige chinesische Name, bedeutet soviel wie "leere Hand", wobei man wissen muß, daß den Mönchen jeglicher Gebrauch von Kriegswaffen glaubenswegen untersagt war.

Das Training, was nun begann, war so hart, daß dabei einige Mönche tot zusammenbrachen. Bodydarma entwickelte daraufhin ein systematisches Training, dessen Prinzipien bis heute erhalten sind.

Schnell sollte sich zeigen, daß nur geistig hochgestellte Mönche wahre Meister wurden.

Es galt nicht nur die Hände zum Einsatz zu bringen, sondern der Schüler mußte auch lernen, welche Waffen seine Füße darstellten, wollte er seinen Körper in ganzem Maße zum Einsatz optimieren.

Cha'n-Fua verlangte ein hohes Maß an Disziplin im Training und Achtung vor dem Lehrer seitens des Schülers. Eigenschaften, die heute leider nicht mehr in allen Karateschulen zu finden sind.

Bald drang das Kung-Fu an die Öffentlichkeit und schon nach wenigen Jahren fuhr auf jeder Handelsdunke ein Meister mit. Überall im Lande wurden Schulen eingerichtet. So konnte das Verbrechen recht wirksam bekämpft werden.

Bald zeichneten sich andere Stilarten ab. Zum Teil wurde bei diesen auch mit einfachen Waffen gekämpft. Mit dem Ende des 19. Jahrhunderts, genauer gesagt mit der gewaltsamen Niederschlagung des Boxeraufstandes, endete die Entwicklung des Kung-Fu.

Erst durch die Öffnung Chinas, in den Jahren ab 1960, wurde die Ausübung des Kung-Fu seitens der Regierung zögernd wieder zugelassen und erfährt derzeit durch viele Aktionsfilme eine zweifelhafte Publizität.

Über Okinawa kam Kung-Fu nach Japan, wo es nach vielen Abänderungen "Karate" heißt. Das bedeutet auf deutsch soviel wie "Unbewaffnete Hand".

In Korea wird der Sport "Tae-Kwon-Do" genannt, was mit "Der Weg des Fußes und der Hand" ungefähr zu übersetzen ist.

Heute ist in Asien dieser Volkssport überall verbreitet. Schulsport ist er allemal.

Doch als Shaolin-Kempo wurde das erste Kung-Fu berühmt. Diesen Sport zu erhalten, hat sich der Verein Euregio Karate Nordhorn mit bisher großem Erfolg zum erklärten Ziel gesetzt.

Euregio Karate Nordhorn e.V.

Karate für den gehobenen Anspruch



Ein offener Brief an alle Eltern!

Sehr geehrte Eltern...

Ihr Sohn (oder Ihre Tochter) möchte gern einem Club beitreten. Vielleicht freuen Sie sich über diesen Entschluß, vielleicht haben Sie auch Bedenken.

Dieser Brief soll Ihnen helfen, eine Entscheidung zu treffen. Bitte machen Sie uns die Freude, ihn zu lesen. Für diese Mühe danken wir Ihnen sehr herzlich. Man hört so oft den Einwand, dass Karate gefährlich oder gar gewalttätig sei. Dabei gibt es kaum eine Sportart, in der mehr Fairness und freundschaftliche Rücksichtnahme herrscht als in Karate. (Dies gilt im übrigen für fast alle asiatischen Kampfsportarten)

Wir finden jenes Pseudokarate aus dem Fernsehen ebenso geschmacklos wie Sie. Bretterzerschlagen und Handkantenzirkus ist billigste Show. Diese Art von Reklame bekämpft der Amateursport seit vielen Jahren, leider ohne Erfolg.

Karate wird in seinen Herkunftsländern an sämtlichen Schulen als körper- und charakterbildend empfohlen und gefördert. Sogar einige europäische Könige betreiben aktiv diesen Sport. Es hat sich gezeigt, dass auch bei uns Karate einen äußerst positiven Einfluß auf junge Menschen ausübt und eine wertvolle Hilfe in der Erziehung darstellt.

Im Folgenden möchten wir versuchen, einige der Fragen und Probleme, die bei der Erziehung Jugendlicher immer wieder auftauchen, in engere Beziehung zu unserem Sport zu bringen.

- "Unser Kind ist ängstlich und gehemmt". Karate macht junge Menschen selbstbewußt. Größeres Selbstvertrauen wiederum löst jede innere Verkrampfung.
- "Unser Kind ist verträumt und kann sich in der Schule schlecht konzentrieren." Jeder Reaktionssport schärft die Sinne. Karate schult insbesondere die Aufmerksamkeit und die ständige Bereitschaft, sich ernsthaft zu konzentrieren. Die Anforderungen einer Sportart, die geistige Bereitschaft und Mitarbeit verlangt, führt zu einem größeren Durchhaltevermögen, das wiederum die schulischen Leistungen verbessern kann.
- "Unser Kind wird von Mitschülern gehänselt oder schikaniert". Oft genügt bereits der Umstand, dass Ihr Kind Karate betreibt, die Mitschüler vorsichtig zu machen. Aber sie merken es auch recht augenfällig, wie Ihr Kind durch Karate kräftiger, schneller und furchtloser wird. Man kann immer wieder feststellen, dass Kinder die Karate betreiben, von allen Mitschülern voll respektiert werden und sich plötzlich durchsetzen können.
- "Unser Kind ist körperlich etwas zurückgeblieben". Sie wissen es längst: an unseren Schulen wird zu wenig Sport betrieben, und viele der in der Freizeit betriebenen Sportarten sind einseitig.

Karate ist ein Allround-Sport, der keine einseitige Körperbeanspruchung kennt. Alle Muskeln und Bänder werden gleichmäßig trainiert und gekräftigt.

Haltungsschäden, bedingt durch zu schnelles Wachstum und fehlende sportliche Schulung, Kontrolle und Betreuung, häufen sich von Jahr zu Jahr. Hier kann Karate wirklich Abhilfe schaffen, da bei diesem Sport gerade die ständige Haltungskontrolle zur Voraussetzung gemacht wird.

Ein durchtrainierter Körper macht bekanntlich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten und bestätigt das oft zitierte Sprichwort „mens sana in corpore sano“ -ein gesunder Körper macht auch den Geist gesund.

• "Unser Kind ist unstet und weiß mit seiner Freizeit nichts Rechtes anzufangen. „Es hat kein richtiges Hobby“ oder "Unserem Kind fehlt ein vernünftiger Umgang", „Die Mitschüler rauchen und trinken, ihr Einfluß ist ungünstig". Probleme dieser Art mehren sich. Und gerade hier könnte ein interessanter Sport Abhilfe schaffen. Sport ist eine der gesündesten (und auch billigsten) Freizeitbeschäftigungen. Sportler sind durchweg offene und anständige Kameraden, die meisten trinken und rauchen nicht, weil sich dies schlecht mit dem Leistungssport verträgt. Viele Freundschaften entstehen in einer Sportgemeinschaft.

• "Unser Kind ist schwierig und unbeherrscht". Ungezügeltes Temperament ist meist eine Übergangserscheinung. Karate ist ein Sport mit besonders starker Selbstzucht. Das Ausüben eines solchen Sportes färbt zwangsläufig auf ihr Kind ab, es wird vermutlich schon bald zu einer positiven Wandlung kommen. Karate macht ruhig und besonnen. Der Sport läßt ihr Kind innerlich reifer und gefestigter werden. Das Training für Jugendliche umfaßt einen theoretischen Teil, in dem die Mitglieder Anleitungen und Ratschläge erhalten, wie sie sich körperlich und geistig fit machen können, wie sie sich ihrer Umwelt gegenüber verhalten sollten und wie sie sich in Toleranz und Fairness üben können.

• "Unser Kind rebelliert gegen jede Autorität". Unsere Kinder sind anders als wir es waren. Sachlicher aber auch unduldsamer und aggressiver. Jede Art von Druck und Zwang bedeutet nur Öl ins Feuer gießen. Ob allerdings die sogenannte antiautoritäre Erziehung ultima ratio oder gar ein Leitbild darstellt, mögen Experten entscheiden.

Es ist erstaunlich, wie Kinder in einer Karategruppe wirklich fröhlich und, so unglaublich es klingen mag, ernsthaft diszipliniert sind. Sie fügen sich ohne Widerspruch und benehmen sich ausgesprochen höflich, freundlich und rücksichtsvoll. Obwohl weder ein strenger Ton herrscht noch kommandiert wird, herrscht Ruhe und mustergültige Ordnung. Die Gewöhnung an Selbstzucht und Rücksichtnahme auf andere wird zur Selbstverständlichkeit. Und vermutlich nicht nur im Training.

Wir könnten Ihnen noch manches aufzählen, aber vielleicht schauen Sie sich einmal selbst ein Training unserer Jüngsten an. Wir stehen Ihnen auch jederzeit gern zu allen weiteren Auskünften zur Verfügung.

Euregio Karate Nordhorn e.V.

Karate für den gehobenen Anspruch

Karate senkt die Gewaltbereitschaft

Neues Selbstwertgefühl durch Kampfsport

Seit etwa vierzig Jahren ist Karate in Deutschland bekannt und wird hier seitdem sowohl als gewaltauslösende Sportart verurteilt wie auch zur Selbstverteidigung insbesondere auch Frauen empfohlen. Dagegen sehen Meister und Schüler des traditionellen Karate ihre Sportart unter einem völlig anderen Blickwinkel: Gewalt wird in dieser vom Zen Buddhismus geprägten fernöstlichen Kampfkunst weder angestrebt, noch ist sie üblich - eine Schädigung des Gegners wird im Wettbewerb hart bestraft. Vielmehr versuchen die Meister zu gegenseitigem Respekt und zur Verantwortung für den Kampfpartner zu erziehen.

Die Ursprünge von Karate liegen in der chinesischen Kampfsportart Kungfu, die im 14. Jahrhundert auf die japanische Insel Okinawa gelangte und dort zunächst unter dem Namen Okinawa-Te weiterentwickelt wurde. Zu Anfang dieses Jahrhunderts führte Meister Gichin Funakoshi diese Kampfkunst unter dem Namen Karate (kara=leer, te= Hand) in japanischen Schulen und Hochschulen ein, denn für ihn war Karate sowohl ein Kampfsport wie auch ein Weg zur Formung der Persönlichkeit.

Seit zwei Jahren wird am Seminar für Volkskunde der Universität Göttingen eine Studie über Formen der Auseinandersetzung und des Umgangs mit Gewalt bei Betreibern der fernöstlichen Kampfsport Karate durchgeführt. Im Rahmen der Seminarveranstaltung "Gewalt in der Kultur" wurden unter Leitung von Gudrun Schwibbe und Edmund Ballhaus Fragebögen an Karatebetreiber und -nichtbetreiber ausgewertet sowie achtzehn mehrstündige Interviews mit sogenannten "Karatekas", die die traditionelle Ausrichtung von Karate betreiben, geführt.

WEG ZUR FORMUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Nur 17 % der Befragten hatten schon einmal den Eindruck, dass der Gegner ihnen aggressiv gegenübertrat. Lediglich jeder vierte von ihnen hatte bislang selbst den Wunsch verspürt, den Trainingspartner zu schädigen, insbesondere, wenn dieser sich regelwidrig verhalten hatte auf solche Wünsche war jedoch nur selten tatsächlich auch gewalttätiges Verhalten gefolgt. Knapp drei Viertel der Befragten könnten sich vorstellen, ihre Kampfkunst auch außerhalb des Sports anzuwenden, allerdings ausschließlich aus Notwehr sowie als "Nothelfer" bei Angriffen auf bekannte oder hilflose Personen.

Dabei waren sich die meisten allerdings nicht sicher, ob sie sich wirksam verteidigen können, da das Karatetraining nicht darauf abzielt, den Gegner kampfunfähig zu machen

Das Training besteht aus Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung des Körpers, aus dem Erlernen von



SPEKTAKULÄR, doch kein Zeichen von Gewaltbereitschaft: Ein Karateka durchschlägt einen Stapel Ziegel

Einzeltechniken wie Fauststößen, Blöcken und Fußtritten, dem Kampf ohne Gegner (Kata) und schließlich dem Kampf mit Partner (Kumite). Im Mittelpunkt stehen dabei Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Fitness, sowie das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Dabei wollen die Meister nicht aggressives Verhalten durch Bewegung abbauen oder ersetzen, sondern zur Stärkung des Willens und Schulung des Geistes beitragen. So ist das Training in die japanische Tradition eingebunden; es beginnt mit der zeremoniellen Begrüßung und wird umrahmt von einer Meditation im Fersensitz vor und nach dem Training. Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler ist von gegenseitigem Respekt geprägt.

Verletzungen sind in dieser Sportart zwar relativ häufig 28 % der Befragten berichteten von leichten Verletzungen und immerhin jeder zweite von ernstlich Verletzungen bis hin zu Platzwunden: Sie beruhen aber meist auf mangelnder Konzentration beim Angreifen oder Abwehren. Für die Mehrzahl der Befragten war ursprünglich die Selbstverteidigung ein Grund mit dem Karatetraining zu beginnen. Im Laufe der Trainingsjahre traten jedoch die Zunahme des Selbstbewusstseins, eine veränderte Ausstrahlung und der Spaß am Erlernen von besseren Techniken hinzu.

Neben zahlreichen weiteren wissenschaftlichen Veröffentlichungen weist auch die vorliegende Studie eine verringerte Gewaltbereitschaft bei den Ausübenden fernöstlicher Kampfsportarten nach. Diese sinkt zudem mit steigendem Leistungsstand der Befragten. Die Mehrzahl ist nach eigenen Angaben durch das Training selbstsicherer geworden und würde daher nicht mehr so schnell zuschlagen wie vor Trainingsbeginn. Die sinkende Gewaltbereitschaft führen die Befragten daher auch auf die Trainingsziele - den Aufbau von Selbstsicherheit, eigene Kontrolle und Respekt vor anderen - zurück.