

INFORMATION

Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Aufrechte Haltung, fester Blick und die richtigen Worte im entscheidenden Augenblick verhindern einen Angriff bereits im Vorfeld.

Karate ist keine Schlägerausbildung. Ganz im Gegenteil - es ist eine Entdeckungsreise - der Karateweg lässt den Sinn und den Körper neu entdecken. Richtiges Üben der Techniken baut Aggressionen, Ängste und psychische Hemmungen ab, lehrt Respekt und Achtung vor dem Trainingspartner und erzieht zu rücksichtsvollem Verhalten.

Immer wieder fragen Eltern eher besorgt, ob es denn für ihre Kinder gut sei, einen Kampfsport zu erlernen. Aus Erfahrungen kann man nur betonen, dass ein solches Karatetraining nicht nur das Selbstvertrauen stärkt, sondern auch das Aufnahmevermögen und die Koordination der Kinder & Jugendlichen schult.

Man sollte den Kampfgeist der Kleinen rechtzeitig in geordnete Bahnen lenken. Man kann das "Prügeln" durch eine gute Kampfsportausbildung kultivieren und "ausleben". Die Kinder müssen erkennen, welche Kraft in ihren Fäusten stecken kann. Ist dies dem Schüler bewusst, wird er im Allgemeinen, bei sich bietender Gelegenheit, eher Zurückhaltung üben und sich dann höchstens noch leicht widerwillig – also in Notwehr - verteidigen. Den Wert, den eine Kampfsportausbildung für ein Mädchen hat, braucht wohl nicht extra betont werden.

ASKÖ Karate & Jiu-Jitsu Engerwitzdorf / Treffling

Kontaktperson
Stöffelbauer Karl
stoefelbauer.karl@aon.at
www.karate-jiu.com

Dojo
Turnsaal der VS Mittertreffling
Johann-Wöckinger-Straße 9
4209 Engerwitzdorf



EIN VEREIN STELLT SICH VOR



www.karate-jiu.com

DER VEREIN

Der **Karate & Jiu-Jitsu** Verein in Engerwitzdorf mit Standort in Mittertreffling hat es sich zur Aufgabe gemacht, vor allem den Kinder und Jugendlichen (ab den 7. / 8. Lebensjahr), aber auch alle junggebliebenen Erwachsenen, eine sportliche Aktivität zu bieten, welche, neben ihrem eigentlichen Zweck der Bewegung, auch zur Stärkung des persönlichen Selbstwertgefühls und des eigenen Verteidigungswillens dient.

- Selbstverteidigung
- Freizeitsport
- Disziplin
- Konzentration
- Selbstbewusstsein
- Gemeinschaft



... sind einige der Schlagworte, die durch unterschiedliche Trainingsinhalte (Partnertraining, Gymnastik, etc.) versucht werden umzusetzen.

Trainingszeiten:

MO	18:00-21:30 Uhr
DO	17:00-21:30 Uhr
SA	auf Anfrage



KARATE

(nackte / leere Hand)



Diese Kampfkunst, bei der sämtliche Gliedmaßen des Körpers in Abwehr und Angriff eingesetzt werden, wurde in Japan entwickelt. Wie in anderen Kampfsportarten auch, gibt es mehrere Stilrichtungen zB.: Goju-Ryu, Shotokan-Ryu oder Wado-Ryu.

Karate ist eine hoch präzise Schlag- und Stoßkunst mit Armen und Beinen, die Selbstdisziplin verlangt und entwickelt. Karate ist verhältnismäßig schnell zu erlernen, da die einzelnen Aktionen physiologisch gesehen nicht allzu kompliziert sind. Durch intensives Üben lassen sich die Bewegungsabläufe schnell automatisieren,



sie werden zu Reflexhandlungen, die uns im Ernstfall ein blitzartiges Reagieren unter Umgehung des Bewusstseins.

JIU-JITSU

(sanfte Kunst)

Jiu-Jitsu ist einer der ältesten bekannten Kampfkünste der Menschheit. Ihren Ursprung nimmt Sie in Japan (~650 nach Ch.) und ist Vorläufer vieler anderer japanischer Kampfsportarten (z.B. Judo). Weiterführend ist Ju-Jutsu die europäische Art des Jiu-Jitsu welche in Verbindung mit Elementen des Judo, des Aikido und des Karate eine sehr vielfältige Kampfkunst darstellt.

Heute wird Jiu-Jitsu sowohl als Mattenkampsport als auch als Selbstverteidigungssystem trainiert und enthält eine Vielzahl von unterschiedlichen Wurf-, Hebel- und Schlagtechniken.



Basierend auf dem Grundgedanken dieser Kampfsportart - "Siegen durch nachgeben" - kann diese Vielzahl von unterschiedlichen Wurf-, Hebel- und Schlagtechniken sehr effektiv eingesetzt werden. Es soll nicht Kraft gegen Kraft verwendet werden, sondern soviel wie möglich von der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst gewendet werden - "Die Kraft des Gegners für sich selbst nutzen"