

## Beiträge

Ein Probetraining ist in jedem Fall kostenlos. Wer sich entschließt Mitglied im Karateverein Zanshin Göttingen zu werden, zahlt als monatlichen Beitrag

- Kinder und Jugendliche: 8,- EUR
- Schüler, Studenten, Arbeitslose: 11,- EUR
- Erwerbstätige: 13,- EUR
- Ermäßigung für Familienmitglieder: 2,- EUR
- Beitrag für inaktive Mitglieder: 2,50 EUR

Darin enthalten sind die Kosten für die Jahressichtmarken des Deutschen Karateverbandes.

(Stand 2006, Änderungen vorbehalten)

## Erfolge

Seit der Vereinsgründung 1986 errangen unsere Mitglieder zahlreiche nationale und internationale Titel. Wir starten auf wichtigen Turnieren, Hochschul- und Landesmeisterschaften, und unsere Jugend qualifiziert sich regelmäßig zur deutschen Meisterschaft.



## Kontakt

### Karateverein Zanshin Göttingen e.V.

Sven Grote  
Ithweg 7  
37081 Göttingen  
Tel.: 0551 - 99 72 4 72, Mobil: 0177 - 3302268  
info@karateverein-zanshin.de

Ausführliche Informationen zu Trainingszeiten und –Orten, Terminen und Vereinsaktivitäten sowie zahlreiche Fotos aus Training, Wettkämpfen und Freizeitveranstaltungen im Internet unter

[www.karateverein-zanshin.de](http://www.karateverein-zanshin.de)

*„Der Sieg im Karate besteht nicht im Sieg des Einen und der Niederlage des Anderen, sondern in der gegenseitigen Weiterentwicklung ihrer Charaktere.“*

Gichin Funakoshi,  
Begründer des modernen Karate

Karate Verein



Zanshin  
Göttingen e.V.



Kampfkunst  
Fitness  
Selbstbewusstsein

Karateverein  
Zanshin Göttingen e.V.

modernes Wettkampfkarate  
zu einem günstigen Beitrag



## Was ist Karate?



„Kara-te“ ist japanisch und bedeutet „leere Hand“. Karate ist also eine Kampfkunst ohne Waffen, in der allein mit Armen und Beinen Abwehr- und Angriffstechniken ausgeführt werden. Karate entstand im Laufe vieler Jahrhunderte auf der Insel Okinawa und hat seine Wurzeln im chinesischen Kung-Fu. Anfang des 20. Jahrhunderts begründete Gichin Funakoshi das moderne Karate im heute weit verbreiteten Shotokan-Stil.

Das wesentliche Element im Karate ist die Konzentration der gesamten Körperkraft im entscheidenden Augenblick einer Abwehr- oder Angriffstechnik. Genau in dem Moment, wenn ein Faustschlag mit dem Arm abgeblockt, oder der eigene Fußtritt den Körper des Gegners trifft, werden alle Muskeln blitzartig angespannt. Der Körper steht hart wie ein Granitblock hinter der Technik und verleiht ihr so maximale Kraft. Im Gegensatz zu diesem kurzen Moment der Anspannung werden alle anderen Bewegungen beim Karate in möglichst entspanntem Zustand ausgeführt, denn nur so ist es möglich schnell und flexibel zu reagieren. Der explosionsartige Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung kennzeichnet alle Bewegungsabläufe im Karate. Ein geübter Karateka ist schnell und beweglich und gleichzeitig stark und fest. Diese Verbindung aus Anspannung und Entspannung macht Karate zu einer der effektivsten Kampfkünste überhaupt.

Karate schult aber nicht nur den Körper und führt zu Beweglichkeit und Fitness. Konzentration auf das Wesentliche und der fließende Wechsel zwischen maximaler Kraftanstrengung und entspannter Flexibilität sind auch geistige Fähigkeiten. Wer all das trainiert, erwirbt damit gleichzeitig ein gesundes Selbstbewusstsein.



## Schwerpunkte



Im Karate gibt es drei klar voneinander abgegrenzte Trainingsbereiche: Kihon, Kata und Kumite.

### Kihon – Grundschule

In der Grundschule werden alle Karatetechniken einzeln oder in kurzen Kombinationen eingeübt. Ziel ist die optimale Ausführung und Kraftentwicklung. Gutes Kihon ist die Grundlage eines erfolgreichen Karate-Trainings.

### Kata – Form

Eine Kata besteht aus einer genau vorgeschriebenen Abfolge bestimmter Abwehr- und Angriffstechniken. Obwohl diese Abfolge allein und ohne realen Gegner ausgeführt wird, ist der Hintergrund jeder Kata die Verteidigung gegen mehrere Angreifer. In der Kata-Anwendung wird diese Verteidigungssituation mit wirklichen Gegnern trainiert. Bei fortgeschrittenen Karateka entstehen so sehr realistische und spektakuläre Kampfsituationen! Kata ist eine Disziplin bei Wettkämpfen.

### Kumite – Freikampf

Beim Kumite kämpfen zwei Partner ohne vorgegebene Techniken miteinander. Damit sie sich nicht gegenseitig verletzen, müssen alle Techniken im Moment des Körperkontaktes vollständig abgestoppt, arretiert, werden. Diese präzise Ausführung der Techniken erfordern ein extrem hohes Maß an Kontrolle und Körperbeherrschung. Kumite ist die zweite Disziplin bei Wettkämpfen.



## Training



Von Montag bis Freitag finden 10 Trainingszeiten statt: Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Kata und Kumite. Die aktuellen Trainingszeiten und –Orte finden Sie im Internet unter [www.karateverein-zanshin.de](http://www.karateverein-zanshin.de), oder rufen Sie einfach bei uns an.

Zweimal im Jahr, meist im Januar und September, finden Anfängerkurse statt. In unregelmäßigen Abständen spezielle Anfängerkurse für Kinder. Genauer Informationen zu Anfängerkursen finden Sie ebenfalls im Internet unter [www.karateverein-zanshin.de](http://www.karateverein-zanshin.de).

Alle Karatetechniken basieren auf den natürlichen anatomischen Gegebenheiten. Gelenke, Bänder und Muskeln werden so belastet, wie es ihrer Funktionsweise und Belastungsmöglichkeit entspricht. Das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Damit ist Karate nicht nur für junge, sportliche Menschen geeignet, sondern für alle Altersgruppen.

Karatetraining ist nur in einem konzentrierten und disziplinierten Rahmen möglich. Wir legen deshalb großen Wert auf klare Umgangsformen und respektvolles, höfliches Verhalten. Konzentration bedeutet aber nicht Verkrampfung! Bei aller Ernsthaftigkeit steht eines bei uns im Vordergrund: der Spaß an der Ausübung einer faszinierenden Kampfkunst!

Und natürlich fühlen wir uns auch als Teil einer Gemeinschaft. Neben Training und Wettkämpfen treffen wir uns zu Vereinsfeiern, Grillabenden und Fahrradtouren. Unsere mehrtägige Pfingstfreizeit ist mittlerweile fester Bestandteil der jährlichen Vereinsaktivitäten.