

Karate ist mehr als Sie denken!

Karate ist mehr als Kampf und Selbstverteidigung, Karate ist eine Lebensschule. Mit dieser Einstellung üben sich Hunderte von Karatekas aller Altersstufen – vom Kind bis zum Senioren - in den 14 Schulen des Aargauischen Karateverbandes in der fernöstlichen Kampfkunst Karate.



Karate ist im Trend. Warum?

In unserer schnelllebigen Zeit nimmt der Druck auf den Einzelnen zu: Konkurrenz, Stress, Reizüberflutung, Arbeitslosigkeit. Karate wie auch jahrtausende alte Lebensphilosophien wirken hier gegen das zunehmende Tempo in allen Lebensbereichen. Dazu kommt der extrem breite Nutzen eines regelmässigen Karate-Trainings.



Karate wird auch bei Frauen immer beliebt

des menschlichen Charakters als Ziel des Trainings.

Weg zur Körperbeherrschung

Durch regelmässiges Karatetraining entwickelt sich ein besseres Bewegungs- und Körpergefühl, das bis zur absoluten Körperbeherrschung führen kann. Der Karateka lernt seinen Körper und seinen Mechanismus zu verstehen und bewusst wahrzunehmen.

Weg zur Verbesserung der Gesundheit und Steigerung der Fitness

Beim Üben der Karatetechniken werden sensible Punkte des Körpers (sog. Akupunkturpunkte) stimuliert. Viele im täglichen Leben wenig benutzte Körperteile werden gezielt eingesetzt. So gibt es wohl fast keine andere Sportart, wo der ganze Körper so sehr ausgewogen trainiert wird. Roger Degen, 32, Debitorenleiter: «Nach dem Training fühlt man sich jeweils wie ein neuer Mensch, es wirkt auf mich beruhigend und aufbauend.» Oder Pascal Fibich, 29, kaufm. Angestellte: «Ich tanke im Training neue Energie und fühle mich gut.»

Weg der Selbstverteidigung

Karate ist eines der effizientesten Selbstverteidigungssysteme. Dies ist mit ein Grund, weshalb Karate auch bei Frauen sehr beliebt ist. Es gilt immer: «Karate ni sente nashi. Es gibt keinen ersten Angriff im Karatedo.» Hände, Füsse, Knie und Ellbogen entwickeln sich zu gefährlichen Waffen, mit denen man sich und andere in Notsituationen wirksam verteidigen kann. Dazu Dauren Zagitov, 19, Kaufmann in Ausbildung und Braungurtträger im Karate: «Ich fühle mich sicher. Einmal hat mich jemand angegriffen, und ich konnte mich wehren.»

Karate als Hobby, als Ausgleich zu Beruf und Schule

Der Alltag fordert heute mehr denn je Erwachsene wie auch Kinder in hohem Masse. Deshalb ist es wichtig, einen sinnvollen Ausgleich zu haben, der einem sowohl herausfordert, einem aber auch Entspannung bietet und dem Alltagsstress entgegenwirkt. Carmen Franz, 22, Pharmazie-Studentin, macht Karate Spass: «Ich bin fasziniert von dieser Kampfkunst, da sie sowohl Körper als auch Geist schult. Ausserdem ist sie gut für die Verteidigung und es

macht Spass in einer Karateschule mitzumachen.»

Kinder-Karate

Kinder-Karate ist keine Schlägerausbildung. Ganz im Gegenteil. Das richtige Üben der Karate-Techniken baut Aggressionen ab, lehrt Respekt und Achtung vor dem Trainingspartner und erzieht zu hilfsbereitem und rücksichtsvollem Verhalten. Das Kind entwickelt ein tragendes Selbstwertgefühl. So wird Kinder-Karate auch zu einem wertvollen Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung. Regelmässiges Kindertraining bedeutet: mehr Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, bessere Konzentration, Koordinationsförderung, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, überdurchschnittliche Beweglichkeit usw. Natürlich sind diese Ziele nicht von heute auf morgen zu erreichen. Sie sind vielmehr das Resultat von Disziplin, Beharrlichkeit und Ausdauer. Dies erfordert von einem Kind Mut und Kraft. Eine Kraft allerdings, von der ein Kind sein ganzes Leben lang profitieren kann.



Kinder-Karate ist ein sehr wirksames Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung.

Karatedo 40+

Vital, selbständig und selbstbewusst älter werden! Gesundheitsorientiertes Karatetraining ist auch für nicht mehr ganz Junge und selbst untrainierte Anfänger hervorragend geeignet, die körperliche und geistige Vitalität zu erhalten und zu fördern. Nicht nur der Kreislauf sondern auch Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit werden geschult. Das sichere Gefühl, eine der wirkungsvollsten Selbstverteidigungsarten zu kennen (und mit der Zeit zu beherrschen) trägt einen weiteren Teil zu einem starken und



Carmen Franz, 22, Pharmaziestudentin: «Karate macht Spass!»

guten Selbstwertgefühl bei. Dazu kommt der soziale Aspekt, in einer Gruppe gemeinsam dieselben Interessen zu verfolgen und die Geselligkeit zu pflegen.

Dojo

Im Dojo (Do = Weg, jo = Ort) wird Karate trainiert. Es ist ein Raum der Gemeinschaft, wo jeder sich mit sich selbst und mit anderen Menschen auseinandersetzt. Sei es im Kumite (Kampf, Kampfschule), in der Meditation oder im Lehrgespräch. Es ist ein Ort, wo sich die Energie der Übenden verdichtet und wandelt.

Karate-Unterricht

Im Mittelpunkt der Karateschulung steht immer der Mensch als Ganzes, resp. der Weg, auf dem durch körperliche, mentale und geistige Übung ein positiv verändertes Bewusstsein erreicht werden kann.

«Andere zu kennen bedeutet Weisheit, sich selbst zu kennen bedeutet Einsicht. Andere zu bezwingen erfordert Kraft, sich selbst zu bezwingen erfordert Stärke.»

Laotse



Dauren Zagitov, 19, Kaufmann in Ausbildung und Braungurtträger im Karate: «Ich fühle mich sicher. Einmal hat mich jemand angegriffen, und ich konnte mich wehren.»

Karate ist wie ein Baum



Ein fester Stamm,
(Tradition/Technik/Gesundheit)

starke Wurzeln,
(Verankerung im Ursprung/Verbindung zum realen Leben und Alltag)

verschiedene Äste,
(Kata/Zweikampf/Sport/Kinder/Senioren/Selbstverteidigung/Kunst)

grüne Blätter
(um das Licht der Erkenntnis aufzunehmen / Ziel des Do)

und saftige Früchte (um weiterzugeben was empfangen wurde)



Roger Degen, 32, Debitorenleiter: «Nach dem Training fühlt man sich jeweils wie ein neuer Mensch, es wirkt auf mich beruhigend und aufbauend.»

Karate hat nichts mit den alten Klischees von Brutalität und dem Zertrümmern von Ziegelsteinen oder Brettern zu tun. Es ist auch keine geheime Schlagtechnik, die nur von Männern mit einer unbändigen Rohkraft und überdurchschnittlichen Körpermassen betrieben werden kann. **Nein - Karate wird heute von Menschen aller Altersstufen,** von Frauen, Männern, Jugendlichen und Kindern mit Freude und Begeisterung gelernt.

Weg zur Harmonie von Körper und Geist

Karate strebt die Harmonie von Körper und Geist an. Gichin Funakoshi, Begründer des modernen Karate sieht nicht den Sieg oder die Niederlage, sondern die Vervollkommnung



Pascal Fibich, 29, kaufm. Angestellte: «Ich tanke im Training neue Energie und fühle mich gut.»

Einführungskurse und Schnupperstunden bei den Karateschulen des Aargauischen Karateverbandes (www.karate-aargau.ch). Alle aufgeführten Schulen sind auch Mitglied des Schweizerischen Karateverbandes (www.karate.ch). Melden Sie sich beim Club in Ihrer Nähe.

Aarau: Kampfsportschule Aarau Tel. 062 827 01 26 www.karateschule.ch

Baden: Sportschule Bushido Baden, Tel. 079 402 71 85 www.bushido-baden.ch

Baden-Dättwil: Karateschule Nippon, Tel. 079 400 86 09 www.nippon.ch

Brugg: Karate-Do Brugg Tel. 056 442 43 20, www.fitnesscenter-windisch.ch

Frick: Karate-Do Seishin Frick Tel. 062 878 18 34 m.haberer@bluewin.ch

Laufenburg: Karate-Club Laufenburg, Tel. 079 423 50 14

sahin_karatedo@hotmail.com
Lenzburg: Karate-Kai Lenzburg, Tel. 079 277 32 09 www.karate-kai-lenzburg.ch

Leuggern: Karate Club Leuggern Tel. 056 245 39 83 www.karateleuggern.ch.vu

Möhlin: Olympia-FIT Möhlin Tel. 061 851 56 00 www.olympia-fitline.ch

Obersiggenthal: Karate Club Obersiggenthal, Tel. 056 441 19 71, www.karateclub-obersiggenthal.ch

Rheinfelden: Karate-Club Rheinfelden, Tel. 079 423 50 14 sahin_karatedo@hotmail.com

Siggenthal: KSC Siggenthal, Tel. 056 290 11 10 valentino.di.lascia@pop.agri.ch

Spreitenbach: Karateclub Spreitenbach, Tel. 056 401 51 57 www.karate-spreitenbach.ch

Spreitenbach: Karateclub Goshin-Ryu Spreitenbach Tel. 079 351 82 20, www.grk.ch