

# FUDOKAN AKADEMIE SHIRO TORA

Karate-Do ist eine von sehr wenigen Sportarten, die den Körper nicht abnutzt, sondern aufbaut. Das Training stärkt Herz, Kreislauf, Muskeln und Gelenke. In unseren Gruppen trainieren wir gemeinsam und strukturiert. Auch Koordination, Konzentration und Aufmerksamkeit werden geschult und gestärkt.

## Karate-Do als Sport

Karate-Do ist eine waffenlose Kampfkunst aus Japan – in unserem Dojo trainieren wir Shotokan-Fudokan, eine der vielen Stilrichtungen des Karate-Do.

Wir können Karate-Do in drei Teile unterteilen: Kihon, Kata und Kumite.

Kihon steht für die Grundschule – ohne Gegner lernen wir die Bewegungsabläufe und Techniken des Karates.

Kata ist eine klar definierte Bewegungsabfolge die den Kampf gegen einen imaginären Gegner symbolisiert.

Kumite steht für den Kampf – die gelernten Techniken werden nun gegen einen Gegner angewendet.

Karate-Do vereint eine Vielzahl an körperlichen und mentalen Aspekten. In jeder Lebensphase – von Jung bis Alt – kann man von vielen Vorteilen profitieren: Positive Wirkung auf Muskeln, Kreislauf und Nerven hervorragende Körperschulung und mentale Stärkung stärkt das Urteilsvermögen und Selbstvertrauen.

OSS!

