



Alle Partnervereine unseres Übungsverbundes sind amtlich eingetragen und gemeinnützig. Unsere Mitglieder sind im BLSV versichert. Unsere Fachverbände sind der BKB und der DKV. Wir sind autorisiert alle Prüfungen abzuhalten. Unsere Trainer sind überprüft und entsprechen dem Bundesamt für Justiz und dem Innenministerium.

**KARATE**  
Training für Körper und Geist

空手道  
OKINAWATE  
古武道  
民由生市天小協生新新 开生道生由天  
In der Fränkischen Schweiz



<b>Montag</b>
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Eggerbachhalle Eggolsheim Leitung Thorsten Lehmann
<b>Dienstag</b>
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Pretzfeld Leitung Thorsten Lehmann
<b>Mittwoch</b>
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Vereinsheim großer Saal Effeltrich Leitung Marion Knörlein
<b>Donnerstag</b>
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Reuth Leitung Anna Knauer
<b>Freitag Nachmittag</b>
15:30 -17 Uhr alle Altersgruppen Schulturnhalle Poxdorf Leitung Christian Mavr
<b>Freitag Abend</b>
17 Uhr Kinder u. Jugendliche 18 Uhr Jugendliche u. Erwachsene Schulturnhalle Weilersbach Leitung Sabrina Hofmann u. Helmut Stadelmann



Helmut Stadelmann Gründer  
stadelmann@live.de



Unser Training ist kostenlos



## Kinder Training



Die freie Übersetzung des Wortes Karate bedeutet: Weg der leeren Hand. Also der Kampf ohne Waffen bzw. die Befreiung von negativen Gedanken. Das Ziel von Karate ist nicht nur die Fähigkeit der Selbstverteidigung, sondern auch die Steigerung von Selbstdisziplin und Konzentration. Okinawa Karate bietet die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu steigern, zu entwickeln und zu entfalten.



Die ursprüngliche Form des Karate hat ihren Ursprung auf den Ryukyu Inseln im japanischen Okinawa. Okinawate ist hart und kompromisslos. Es ist realistische Selbstverteidigung.



## Unser Karate Training:

Taiso:	Teilnehmer bezogene Gymnastik
Kihon:	Grundschule Muskelaufbau Raumgefühl Distanzeinschätzung Koordination
Goshin:	Selbstverteidigung
Kumite:	Freikampf
Kata:	Formenlehre

