



## **Liebe Eltern und Kinder,**

die folgenden Informationen sollen Ihnen / Euch einen kurzen Einblick in die Sportart Karate und in unser Vereinswesen vermitteln. Dadurch soll der Einstieg in die Welt des Karate erleichtert werden. An dieser Stelle möchten wir besonders auf unsere Homepage hinweisen, auf der neben vielen allgemeinen Informationen unter der Rubrik 'Vorschau', laufend wichtige Termine und sonstige Neuigkeiten (z.B. Hallenschließungen) veröffentlicht werden. Im Menu 'Berichte' befinden sich stets die vergangenen Ereignisse mit vielen Fotos und Zeitungsberichten.

Man findet uns im Internet unter der Adresse:

**[www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de)**



Neben der Homepage haben wir zeitgemäß auch eine **What's App Community** über die wichtigen Informationen direkt ausgetauscht werden können, alle What's App Gruppen aufgelistet sind und direkt mit Karate Moosburg kommuniziert werden kann:

**Zur Anmeldung einfach eine What's App Nachricht mit "Start: Vorname, Name" an das Vereinshandy mit der 0176 – 29 737 153 schicken.**

Anmeldung Newsletter

Selbstverständlich veröffentlichen wir Neuigkeiten auch über unseren **Newsletter**. Einfach den Link vom QR-Code folgen oder direkt über den folgenden Link die eigene E-Mail eintragen.



<https://karate-moosburg.de/newsletter>

**Mit sportlichen Grüßen  
Die Abteilungsleitung und Trainer der Abt. Karate**



# 1) Ursprung und Philosophie von Karate

Karate ist eine Kampfkunst, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Mit der regionalen Ausbreitung entwickelten sich auch verschiedene Ausprägungen, die sich in manchen Punkten deutlich voneinander unterscheiden. Die hierzulande namentlich bekanntesten Hauptrichtungen sind das (japanische) Karate, das (koreanische) Taekwon-Do und das (chinesische) Kung-Fu.

Der Ursprung des Karate liegt in Okinawa. Zur heutigen Form wurde es jedoch in Japan weiterentwickelt. Als ‚Vater‘ des modernen Karate gilt Gichin Funakoshi. Aus seiner Schule heraus entwickelten seine begabtesten Schüler jeweils eigene Stilrichtungen innerhalb von Karate. Die bekanntesten sind: Shotokan, Wado Ryo, Goju Ryo und Kyokushinkai. Die mit Abstand verbreitetste Stilrichtung in Deutschland ist Shotokan, die auch in Moosburg ausgeübt wird.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Daher stammt auch der Leitspruch im Karate:

**Oberstes Ziel im Karate ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.**

Als Sport ist Karate relativ jung. Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Die Verbreitung des Karate in Deutschland begann gegen Ende der fünfziger Jahre mit jahrelangem Selbststudium einiger Individualisten, die anhand von Literatur und/oder in persönlichem Kontakt mit Japanern sich auf den langen Weg des Lernens begaben. Aus diesen individualistischen Anfängen entstanden Zug um Zug Gruppen und Vereine mit jeweils eigenem Lehrwesen und eigenen Meisterschaften. Im Hinblick auf eine angemessene Anerkennung des Karate im Sportgeschehen der Bundesrepublik Deutschland wurde jedoch zunehmend ein gemeinsamer Sportverband gefordert. Dieser gemeinsame Sportverband ist der Deutsche Karateverband (DKV), der 1976 gegründet wurde und seit 1977 Mitgliedsverband des Deutschen Sportbunds ist.

Auch die Abteilung Karate der Sportgemeinschaft Moosburg ist Mitglied im DKV und BKB (Bayerischer Karate Bund). Der DKV betreut heute 120.000 Karatesportler und ist einbezogen in die Sportförderung des Bundesministeriums des Innern.

International ist Karate in allen fünf Kontinenten sportlich und organisatorisch vertreten. 1985 wurde die World Union of Karatedo Organisations (WUKO) vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) anerkannt. Dies war ein vorläufiger Höhepunkt auf dem Weg, dem Geist des Karate weltweite Verbreitung und Geltung zu verschaffen.

KARATE - ein Sport für Körper und Geist

Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretterzerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zur zirkusreifen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles anderes als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft,



Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

KARATE - eine moderne und wirksame Selbstverteidigung

Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant.

Ob Wettkampf, Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist jedoch nichts, dass man nach zwei oder drei Jahren Training beherrscht. Das Do in Karate-Do drückt aus, dass Karate ein Weg mit einer bestimmten Zielrichtung ist, auf den man sich begibt. Dieses oberste Ziel im Karate wurde weiter oben bereits erwähnt. Die Fähigkeiten, die man auf diesem Wege über das regelmäßige Training im Laufe der Jahre entwickelt, sind nur das Mittel zum Zweck. Ein Karateka strebt nach Perfektion, die man letztendlich jedoch nie erreichen wird. Aber jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt und je eher man diesen macht, desto weiter kann man kommen.

## 2) Einsteigerkurs

Der Einsteigerkurs (Schnupperzeitraum) soll jedem die Möglichkeit bieten festzustellen, ob Karate überhaupt zu ihm/ihr passt. Deshalb wird während dieses Zeitraumes auch weitgehend auf Formalitäten (Ausfüllen von Anmeldeformularen) verzichtet. Da der Abteilung dadurch Kosten entstehen, bitten wir um Verständnis für die Erhebung einer Gebühr.

Das wöchentliche Training der Karate Frühförderung für Kinder von 4-5 Jahren ist jeweils am Freitag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr in der SGM Halle, Am Stadion 3.

Das Einsteigertraining für Kinder von 6-10 Jahre findet von 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr jeweils am Dienstag in der Gymnasiumhalle statt.

Für Erwachsene und Jugendliche bieten wir ebenfalls einen Schnupperkurs jeweils mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr in der SGM Halle, Am Stadion 3.

Nach dem Schnupperzeitraum bis Ende des Jahres ist eine Mitgliedschaft in der Abteilung Karate und falls nicht schon bestehend, eine Mitgliedschaft in der Sportgemeinschaft Moosburg (SGM) erforderlich. Die dafür notwendigen Anmeldeformulare werden rechtzeitig im Training ausgegeben, können aber auch von unserer Homepage heruntergeladen werden.

Gegen Ende des Schnupperzeitraumes können über die Abteilung Karate-Anzüge zu Sonderkonditionen gekauft werden. Zunächst genügt als Trainingskleidung ein normaler Trainingsanzug.

Folgende Regeln bitten wir im Training zu beachten:

- Lange Haare sollten mit einem Gummiband (keine Metallspangen) zusammengehalten werden.
- Ringe, Kettchen und Piercings oder Ohringe sollten abgenommen werden.
- Füße und Fußnägel sollen gepflegt sein, zu lange Nägel gefährden den Partner und sich selbst

### 3) Vereinswesen

#### Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung setzt sich derzeit aus folgenden Personen zusammen:

<b>Funktion</b>	<b>Name</b>	<b>e-mail</b>
Abteilungsleiter	Ulrich Raitmeir	ulrich@karate-moosburg.de
Stellv. Abteilungsleiter	Mirjam Pape	mirjam@karate-moosburg.de
Kinder- und Jugendleiter Wettkampf	Laura Laub	sport@karate-moosburg.de
Kinder- und Jugendleiter Geselliges	Thomas Ebenhöf Maxi Bosser	thomas@karate-moosburg.de
Finanzverwalter	Gerhard Häring	finanzen@karate-moosburg.de
PR Referentin	Sandra Schiebold	sandra@karate-moosburg.de
Personalwesen	Dieter Jüttner	dieter@karate-moosburg.de
Kassenprüfer	Franziska Lehner	franzi@karate-moosburg.de

#### Trainingszeiten und -orte

Informationen zu den aktuellen Trainingszeiten und kurzfristigen Änderungen wie z.B. schulische Veranstaltungen, Ferientraining und Ausweichterminen befinden sich stets aktuell im Internet auf:

**[www.karate-moosburg.de](http://www.karate-moosburg.de)**

#### Sportliches

Jedes Mitglied wird von der Abteilung namentlich beim DKV jährlich gemeldet. Er / Sie erhält einen Pass, in dem alle Karate-betreffend wichtigen persönlichen Ereignisse (Vereinsmitgliedschaften, Meisterschaften, Gürtelprüfungen, Lehrgänge, Lizenzen, ...) vermerkt werden. Dieser Pass ist daher ein sehr wichtiges Dokument, das sorgfältig aufbewahrt werden muss. Er ist der Schlüssel zu vielen Veranstaltungen auf Landes- oder Bundesebene (z.B. Wochenendlehrgänge, Meisterschaften, usw.).

Lehrgänge mit hochkarätigen Trainern und Meisterschaften finden während des ganzen Jahres statt.

Die anfallenden Lehrgangsgebühren und Startgebühren für Meisterschaften werden von der Abteilung übernommen. Für die Teilnahme an Gürtelprüfungen ist eine gesonderte Gebühr (Erwerb der Urkunde und Prüfungsmarke) vom Teilnehmer zu entrichten.

Darüber hinaus werden jährlich interne Abteilungsmeisterschaften organisiert.

Die Teilnahme an jeder dieser Veranstaltungen ist natürlich freiwillig.



## Beiträge

Da die Abteilung Karate in der Sportgemeinschaft Moosburg organisiert ist, ist eine Mitgliedschaft in der SGM erforderlich. Die Beitragsätze der SGM sind aus folgender Tabelle ersichtlich:

Personenkreis	Jahresbeitrag
Erwachsene	190 €
Kinder, Jugendliche	105 €
Rentner + Schwerbehinderte	113 €
Berufs- oder Schulausbildung (bis 25 Jahre)	105 €
Familienbeitrag	390 €
Kinder - Beitrag (ab 2. Kind)	79 €
Passive Mitglieder	79 €

Tarife lt. Aushang und ohne Gewähr

Zur Begleichung der Ausgaben der Abteilung (DKV-Beiträge, DKV-Ausweis, Lehrgänge, Meisterschaften) wird, zusätzlich zum SGM-Beitrag, eine Verbandsumlage erhoben. Dieser ist in der folgenden Tabelle zu ersehen:

Personenkreis	Verbandsumlage/Jahr
Kinder (bis 14 Jahren)	20 €
Schüler	25 €
Auszubildende, Studenten	40 €
Berufstätige	50 €
Familienbeitrag (2 Erwachsene, 1 Kind, alle weiteren Kinder frei)	120€

Die Verbandsumlage für die SGM und der für die Abteilung Karate werden separat voneinander per Lastschriftinzugsverfahren entrichtet.

## Versicherung

Durch unsere Einbindung in den BLSV (Bayerischer Landes-Sportverband) ist unser Sportbetrieb versichert. Das heißt, dass das Verletzungsrisiko während des Trainings oder bei Sportveranstaltungen über eine spezielle Versicherung abgedeckt ist. Obwohl die Anzahl der Sportverletzungen während des Trainings gegen null geht, ist für den Fall der Fälle also vorgesorgt.

## 3) Schlusswort

All diese auf den vorgehenden Seiten dargelegten Informationen sollen Antworten auf die wichtigsten Fragen liefern, die einem durch den Kopf gehen, wenn man beabsichtigt, mit dem Karatesport zu beginnen. Auch wenn es nach der Lektüre dieser Seiten so aussieht, als wäre da ein riesiger Organisationsoverhead, im Trainingsbetrieb merkt man davon nichts. Aber es ist trotzdem gut, zu wissen, dass man in eine tragfähige Organisation eingebunden ist.

Für weitere Auskünfte stehen die Trainer oder die Mitglieder der Abteilungsleitung jederzeit zur Verfügung.

Die Abteilungsleitung Karate