



Karateabteilung TSG Eintracht Plankstadt

Dr. Michael Layer – Abteilungsleiter
Lorscher Str. 10 68723 Plankstadt
Tel./ 06202/21192 Fax 06202/4097857
email : shotokan@karate-plankstadt.de



Allgemeines:

Aktuelle Informationen erfolgen per Email, Aushang im Foyer der Mehrzweckhalle Plankstadt und über unsere Homepage www.shotokan@karate-plankstadt.de. Leider liegt uns nicht von allen Mitglieder eine gültige Email-Adresse vor. Wir bitten daher, in den Schaukasten und/oder in unserer Homepage nach aktuellen Informationen zu schauen. Auch unsere Trainer sind in der Regel über aktuelle Dinge informiert oder werden Ihre/Eure Fragen gerne weitergeben.

Training:

1. Trainingseinheiten und -zeiten sind auf unserer Homepage unter www.karate-plankstadt.de zu finden.
2. Karate-Anzüge (Karate Gi) sind in vielen Sportgeschäften (z.B. Arras, Heidelberg, Berghheimerstraße; Decathlon, Ludwigshafen) erhältlich und haben eine große Preisspanne, die jeweils abhängig von Größe und Qualität des Anzugs ist. Sehr teure Anzüge empfehlen sich eigentlich erst, wenn man sich in Richtung der Meistergrade befindet. Beim Kauf eines neuen Karate-Gis liegt ein weißer Gürtel bei. Für Fortgeschrittene wird Schutzkleidung für bestimmte Trainingseinheiten benötigt. Diese umfasst Faustschützer, Zahnschutz, Tiefschutz, Beinschützer und bei Frauen Brustpanzer. Die Schutzkleidung kann wie die Anzüge in Sportgeschäften (s.o.) erworben werden. Sollten mehrere Bestellungen parallel anfallen, ist auch eine Bestellung über unseren Verein gegen Vorkasse möglich. Allerdings können wir nur online bestellen. Eine Anprobe ist nicht möglich. Wir beraten Sie aber gerne.
3. Der Erfolg des Trainings zeigt sich einem System der Farbgraduierung (Kyu-Grade) beginnend mit weiß über gelb, orange, grün und blau bis braun. Schwarz ist die Farbe der Meister. Je „dunkler“ die Gürtelfarbe, desto anspruchsvoller werden die Techniken. Gürtelprüfungen werden in unserem Dojo abgenommen oder können nach Rücksprache mit dem Trainer / der Trainerin auch außerhalb unseres Dojos (z.B. im Rahmen von Lehrgängen) abgelegt werden. Prinzipiell erfolgen Gürtelprüfungen unter Ausschluss der Öffentlichkeit, um den Prüfungsablauf nicht zu stören. Eine Zulassung zur Prüfung setzt eine regelmäßige Teilnahme am Training voraus. Bei Krankheit oder sonstigen Ausfällen vor einer Prüfung muss mit den Trainern Rücksprache gehalten werden.
4. Unser Training erfolgt barfuß. Daher ist das Betreten des Trainingsraums in Straßenschuhen nicht erlaubt. Wir bitten, die Umkleidekabinen der Mehrzweckhalle zu benutzen und sich nicht im Trainingsraum umzukleiden. Muss der Trainingsraum dennoch von Nicht-Trainierenden betreten werden, sind die Straßenschuhe vor dem Trainingsraum abzulegen.
5. Im Trainingsraum als Nicht-Trainierender anwesend zu sein, ist nur nach Rücksprache mit den Trainern möglich, da es dadurch durchaus zu Ablenkungen vor allem der Kinder kommt.

Karate:

Karate ist eine japanische Kampfkunst und bedeutet so viel wie „Leere Hand“. Man trainiert seinen Körper so, dass eine persönliche Verteidigung ohne Waffen möglich ist. Die Ausbildung zielt auf eine gute Koordination, Motorik und entsprechende Ausdauer. Das Training ist anspruchsvoll und dauert oft viele Jahre bis zur Erlernung der entsprechenden Techniken („Der Weg ist das Ziel“). Die Techniken werden daher immer wieder „trocken“ geübt. Um „realitätsnah“ üben zu können, müssen aber auch Trainingseinheiten mit einem Partner erfolgen. Körperlicher Kontakt ist hierbei unvermeidlich. Auch können vereinzelt Attrappen von Waffen, Messern oder Stöcken zum Einsatz kommen. Um Verletzungen zu verhindern, muss dabei eine absolute Disziplin herrschen, die Partner müssen konzentriert und hellwach sein und die Anweisungen des Trainers / der Trainerin sind zwingend zu befolgen. Manchmal erfolgen dann die Kommandos in einem fast „militärischen“ Ton. Näheres hierzu erfahren Sie auch auf unserer Homepage www.karate-plankstadt.de unter der Rubrik „Karate“.

Versicherung:

Sollten trotz aller Vorsicht dennoch Verletzungen während des Trainings auftreten, sind Sie automatisch über Ihre gesetzliche Krankenversicherung versichert. Sollten Sie Mitglied einer privaten Krankenversicherung sein, klären Sie bitte ab, in wieweit das Ausführen einer Kampfkunst meldepflichtig ist und durch Ihre Versicherung abgedeckt wird. Für schwere Folgeschäden (Schäden an Brille, Zähnen oder bleibende körperliche Schäden) besteht durch die TSG Eintracht Plankstadt eine entsprechende Versicherung über den deutschen Sportbund.

Vielen Dank für Ihr Verständnis. Weiterhin viel Spaß im Training.

gez. M. Layer
Abteilungsleiter

gez. H. Horstmann
stellvertr. Abteilungsleiter