

### Trainingszeiten Erwachsene

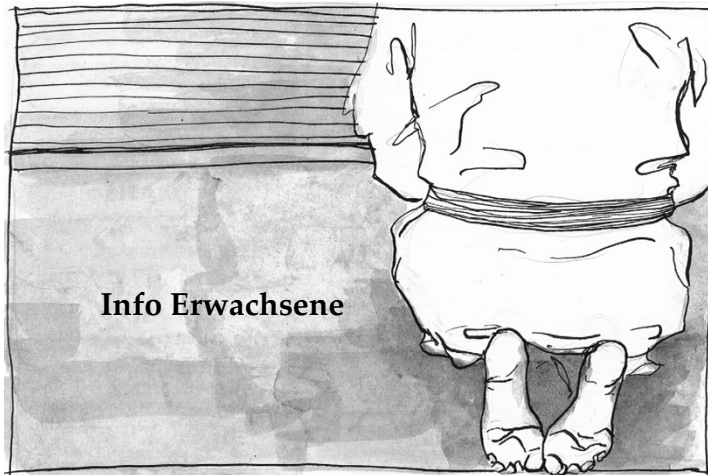
- Montag** 18<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup> gem. Gruppe  
(ab 20<sup>00</sup> freies Training)  
Trainerin Anne Kötter, 3. Dan  
Ort Schulturnhalle Fischers-  
Allee / Ecke Bleickenallee
- Mittwoch** 18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup> Anf. Gruppe  
Trainerin Elmar Knoop, 1. Dan und  
Josua Spisak (3. Kyu)  
Trainerin 19<sup>30</sup> - 21<sup>00</sup> Fortgeschrittene  
Reingard Zimmer, 5. Dan  
(ehem. Physiotherapeutin)  
Ort Schulturnhalle  
Karl-Theodor-Str. 18
- Freitag** 18<sup>30</sup> – 21<sup>30</sup> freies Training  
Ort Turnhalle Fischersallee

Der monatliche Vereinsbeitrag für Karate bei  
Altona 93 beträgt 25 €, (ermäßigt 19 €).

### Einstieg für Anfänger/innen Erwachsene

Der Einstieg ins Karate ist nach telefonischer  
Absprache jederzeit möglich. Zu Anfang wird  
lediglich bequeme Kleidung benötigt (keine  
Schuhe).

Das Anfänger\*innentraining für Erwachsene  
(Mi 18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>) ist für Interessent\*innen ohne  
Vorkenntnisse offen. Wer schon Karateer-  
fahrung hat, kann zusätzlich am Montags-  
training (18<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup>) oder ggfs. am Fortge-  
schrittenentraining (Mi 19<sup>30</sup> – 21<sup>00</sup>) teilnehmen.



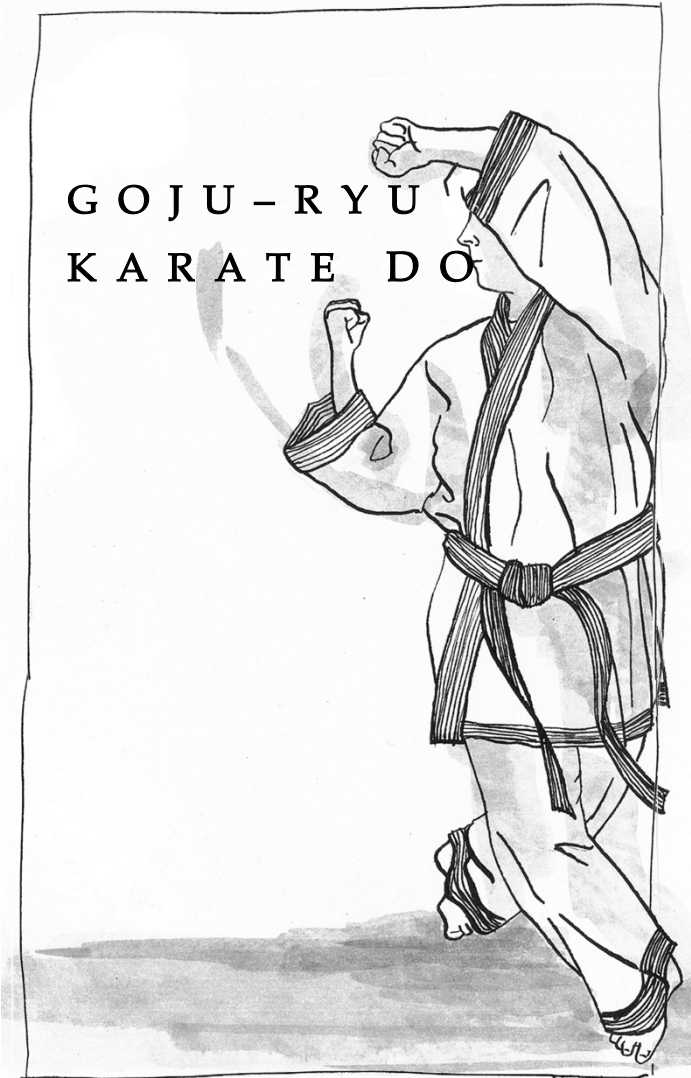
Anne Kötter Tel: 040-39 19 89 82

Josua Spisak Tel: 0176-21062164

[www.goju-ryu-hamburg.de](http://www.goju-ryu-hamburg.de)  
e-mail: [info@goju-ryu-hamburg.de](mailto:info@goju-ryu-hamburg.de)

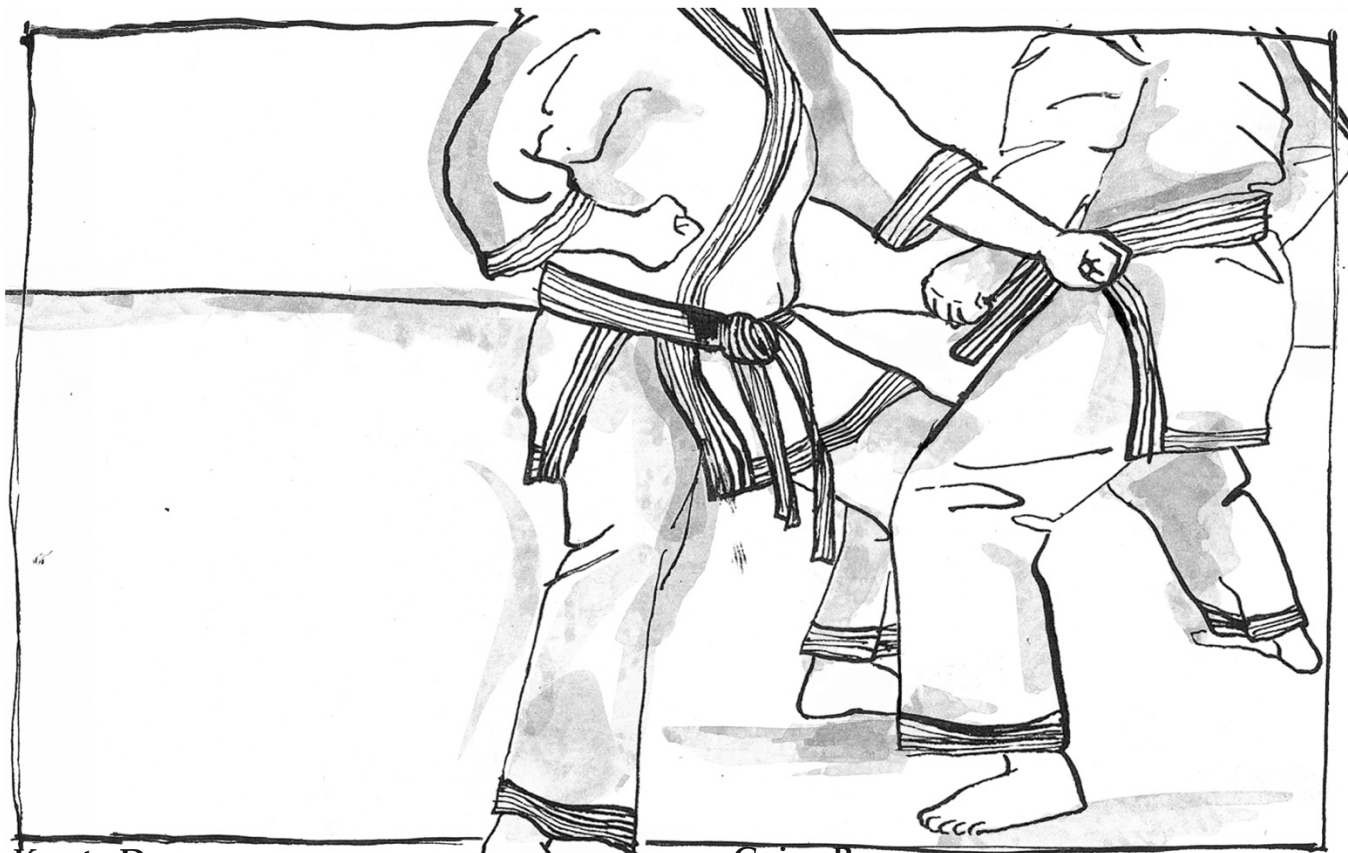
[https://www.facebook.com/pages/Karate-  
Dojo-Goju-Ryu-Altona93](https://www.facebook.com/pages/Karate-Dojo-Goju-Ryu-Altona93)

Illustration: Susana Rivas [www.surivas.com](http://www.surivas.com)



## Anfänger\*innen Erwachsene





**Karate-Do**

Karate-Do als Kampfkunst geht auf eine mehr als zweitausendjährige Tradition fernöstlicher Kampfformen zurück. Karate bedeutet übersetzt „leere (unbewaffnete) Hand“.

Die Grundlagen des heutigen Karate wurden auf der japanischen Insel Okinawa entwickelt und haben ihre Wurzeln in China. Es bildeten sich verschiedene Stile heraus, als Begründer des Goju-Ryu gilt Chojun Miyagi (1888 – 1953). Karate verbreitete sich seit den zwanziger Jahren auf den japanischen Hauptinseln, seit Anfang der sechziger auch in Deutschland.

**Goju-Ryu**

Goju-Ryu bedeutet soviel wie Hart-Weich-System. Ein harter Angriff wird in unserem Stil weich weitergeleitet, oder ihm wird ausgewichen, um dann hart zu kontern.

Typisch für Goju-Ryu-Karate sind darüber hinaus selbstverteidigungsorientierte PartnerInnenübungen in naher Distanz.

Wir trainieren traditionelles Goju-Ryu Karate und legen besonderen Schwerpunkt auf den Einsatz von Atmung und Ki (Energie).

### Trainingsinhalte

- Grund- und weiterführende Karatetechniken: Abwehr-, Befreiungs- und Angriffstechniken (Schläge, Stöße, Tritte) = Grundschnle
- Kumite (Übungen mit PartnerIn in naher und größerer Distanz)
- Selbstverteidigung
- Kata
- Bunkai (Anwendung der Kata)

Ergänzt wird das Training durch Aufwärmübungen, Kraft- und Konditionsteile. Hinzu kommen Atem, Ki und andere Entspannungsübungen.

Als Physiotherapeutin legt Trainerin Zimmer besonderen Wert auf funktionelle Übungen, die weder Rücken, noch andere Gelenke belasten.

Bei Altona 93 wird Karate nicht als reiner Männersport betrieben. Frauen nehmen im Training eindeutig Raum ein.

