

*Kann das Karate-Do dem Kind und Jugendlichen dieselben Werte und Erkenntnisse näher bringen wie dem Erwachsenen?*

不動館



空手道

Karateunterricht fördert nicht nur körperliche Ertüchtigung und Leistungsvermögen, sondern auch die Auseinandersetzung mit sich selbst. Demnach wird eine Harmonisierung von Körper und Geist angestrebt.

Im Zentrum steht die Beherrschung von Selbstverteidigungstechniken, was nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und Reaktion steigert, sondern sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein auswirkt.

Hohes Durchhaltevermögen und Erkennen eigener Schwächen von Psyche und Körper werden durch grossen Einsatz und hartes Training erreicht. Das allmählich bessere kennen lernen dieser Fähigkeiten erlaubt, die gesteckten Ziele in einer realistischeren Weise zu betrachten.

Zusätzlich werden durch diese Ausbildung auch die koordinative Begabung gefördert und durch körperliche Anstrengung Aggressionen abgebaut sowie ein gesundes Gefühl für Fairness entwickelt.

Haltungsschäden werden vermieden und eine überdurchschnittliche Beweglichkeit erlangt. Aus diesen Gründen empfehlen viele Ärzte und Schulpsychologen Karateunterricht für Kinder und Jugendliche.

Eltern schätzen diese ergänzende Erziehung von Körper und Geist ihrer Kinder, die sich im Training mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen aneignen.

Es zeigt sich also, dass traditionelles Karate-Do eine Art Lebensschule für jung und alt ist, in die man jederzeit einsteigen kann.

Herausgeber: **KARATESCHULE  
WEISSER ADLER  
GRAUHZ**

Trainingslokal: Industriestrasse 31, 3052 Zollikofen  
Cheftrainer: Sensei Z.Markovic  
Natel: 079 333 59 59

[www.karatewa.ch](http://www.karatewa.ch) □ [www.karate-fudokan.ch](http://www.karate-fudokan.ch)