

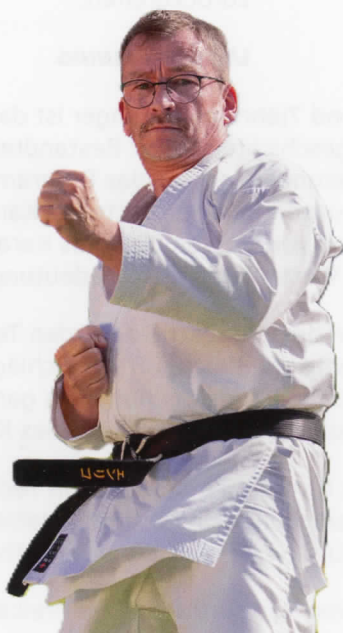
**WIR LADEN EIN ZU PROBETRaining UND
MITGLIEDSCHAFT IN UNSEREM KARATE-DOJO**

Trainer, Dojo- und Spartenleiter

Enrico Stumpf-Siering

DOSB-lizenzierter A-Trainer Karate/SV
Selbstverteidigungslehrer Platin im DKV

www.kotora-dojode
www.tsv-suestedt.de
karatedo@e-mail.de
04240 952633



KARATE TRAINIERT MAN IN SÜSTEDT!



KARATE

+ SELBSTVERTEIDIGUNG

BEIM TSV SÜSTEDT VON 1947 E.V.



KOTORA KARATE DOJO

WER WIR SIND?

Gegründet 2024 sind wir eine Karatesparte mit inzwischen bereits um die 50 Mitglieder. Bei uns trainieren viele Kinder und Jugendliche, aber auch fortgeschrittene Erwachsene und Wiedereinsteiger. Wir betreiben traditionelles

SHOTOKAN-KARATE

und sind Mitglied im Deutschen Karateverband.

WO WIR SIND?

Wir gehören zur Gemeinschaft des
TSV SÜSTEDT.

Unsere Mitglieder haben die Möglichkeit, zu günstigen Vereinsbeiträgen zu trainieren und können gleichzeitig weitere Angebote wie Fitnessraum und Kurse zu nutzen

KARATE FÜR KINDER

Wir vermitteln zunächst spielerisch den Spaß an der Bewegung. Später ist es das Ziel, den Körper zu beherrschen, dabei gesund heranzuwachsen und sich selbstbewusst und verantwortungsvoll verteidigen zu können.

KARATE FÜR JUGENDLICHE

Das fortgesetzte Training unterstützt dabei, sich zu erkennen und seinen Platz im Leben zu finden.

KARATE FÜR ERWACHSENE

Kampfsport eröffnet die Möglichkeit eines effektiven Ganzkörpertrainings, dass bis ins Alter sportlichen Ausgleich sowie körperliche und mentale Stärke bietet. Der Einstieg und die Beschäftigung mit Karate ist in jedem Alter und unabhängig von körperlichen Voraussetzungen möglich.

KARATE FÜR WIEDEREINSTEIGER

Wer in jungen Jahren eine Kampfsportart betrieben hat, bringt gute Voraussetzungen für einen erneuten Einstieg mit.

KARATE ist nicht nur eine asiatische Kampfsportart sondern ein Lebensweg. Es vermittelt Werte wie Höflichkeit und Respekt.

空手道



WIR trainieren mehrmals in der Woche in der Süstedter "Schierloh-Engineering-Halle" oder im Vereinsheim des TSV in 27305 Bruchhausen-Vilsen.

Dabei können wir auf eine umfangreiche Ausrüstung zurückgreifen.

UNSER TRAINING

Für die 6- und 7jährigen Anfänger ist das Vorlesen von Kampfsportgeschichten fester Bestandteil des Trainings. Spielrunden lockern das Programm auf.

Auch für unsere fortgeschrittenen Karateka ist die Vermittlung von Wissen über das Karate und seine Werte von großer Bedeutung.

KIHON - in der Grundschule werden Techniken und Basiselemente wie Blöcke, Tritte, Schläge und Stände vermittelt. Die Beanspruchung des ganzen Körpers macht es zu einer besonderen Art des Krafttrainings.

KATA - eine festgelegte Abfolge von Techniken, die der Verinnerlichung von Bewegungsabläufen, der Entwicklung von Präzision und Rhythmus dient.

KUMITE - von Partnertraining bis Freikampf wird hier das Erlernte angewendet. Dabei trainieren wir das Zeit- und Distanzgefühl sowie die Kontrolle. Es fließt viel Schweiß aber kein Blut.

SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN und **BUDO-FITNESS** (Pratzentraining) sind weitere Elemente unseres Trainings

