

# Trainingszeiten

## und Trainer

<b>Montag</b>	
18.30 - 20.00 Uhr	<b>Jugend- und Wettkampftraining</b> IGS Mainspitze, Halle A
20.00 - 22.00 Uhr	<b>Jugend- und Erwachsenentraining</b> IGS Mainspitze, Halle A
20.00 - 22.00 Uhr	<b>Anfängerkurs</b> IGS Mainspitze, Halle A
<b>Donnerstag</b>	
18.30 - 20.00 Uhr	<b>Jugend- und Wettkampftraining</b> IGS Mainspitze, Halle B
20.15 - 21.45 Uhr	<b>Jugend- und Erwachsenentraining</b> Albert-Schweitzer-Schule
20.15 - 21.45 Uhr	<b>Anfängerkurs</b> Albert-Schweitzer-Schule
<b>Samstag</b>	
10.00 - 11.00 Uhr	<b>Soundkarate Fortgeschritten</b> Albert-Schweitzer-Schule
11.00 - 12.00 Uhr	<b>Soundkarate Anfänger</b> Albert-Schweitzer-Schule

Alle Trainer/innen sind ausgebildete Übungsleiter/innen bzw. B-Trainer.

### Michael Moise

5. Dan, B-Trainer und A-Prüfer

Tel.: 06144 938538

E-Mail: karate@tsv-ginsheim.de

### Frank Trenker

3. Dan, C-Trainer

Tel.: 0151 28248294

### Jan Clemens

1. Dan, Soundkarate-Trainer

Tel.: 0160 4371044

[www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)



# Karate

## TSV Ginsheim



*Wir bieten allen Sportbegeisterten ein tolles Wettkampf- und Breitensportangebot*

**TSV**  
GINSHEIM  
*beweg(i) dich*

# Karate

Ihr wolltet schon immer mal eine fernöstliche Kampfkunst erlernen und Euch Techniken der Selbstverteidigung aneignen? Aber auch Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainieren? Dann seid Ihr bei uns richtig.

Die Karateabteilung der TSV Ginsheim betreibt seit über zehn Jahren Karate. Wir bieten ein auf Euch abgestimmtes Training an:

- Karatetechniken und praktische Selbstverteidigung
- auch modernes Wettkampfkarate gehört zum Programm, um an Turnieren teilnehmen zu können
- spezielles Kraft- und Ausdauertraining

Ist Eure Neugier geweckt? Dann freuen wir uns Euch beim Training begrüßen zu können. Teilnehmen kann jeder ab 14 Jahren. Einzige Voraussetzungen für diese fernöstliche Kampfkunst ist in erster Linie Neugier.

Für Kinder ab 6 Jahren (1. Klasse Grundschule) bieten wir ein spezielles Kinderkarate an – das Soundkarate. Weitere Informationen entnehmt Ihr bitte unserer Homepage.

## Was ist Karate?

Karate, „der Weg der leeren Hand“, ist eine Kampfkunst, die weit in die Geschichte Chinas zurückreicht. Sie war besonders an Klöstern verbreitet, da die Mönche im Einüben der Kampftechniken eine ausgezeichnete geistige und körperliche Schulung erkannten. ‚Kempo‘ oder ‚Chuang Fa‘, wie Karate damals noch hieß, ermöglichte den Mönchen sich auf ihren langen Pilgerwanderungen etwa gegen Wegelagerer selbst zu verteidigen.

Erst im 20. Jahrhundert kam diese Kampfkunst über Okinawa nach Japan und wurde von Meister Funakoshi zum KARATE DO weiterentwickelt. In den 50er-Jahren führte die Japan-Karate-Association (JKA) die ersten sportlichen Wettkämpfe ein.

Heute ist Karate nicht nur ein Wettkampfsport, sondern auch ein vielseitiger Breitensport, der für alle Altersklassen geeignet ist. Karate ist auch mittlerweile als Gesundheitssport anerkannt. Im kommenden Jahr wird Karate auch zum ersten Mal olympische Disziplin in Tokio sein.



Mehr Informationen unter:  
[www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)

### DIE KARATE-ABTEILUNG DER TSV GINSHEIM

Im Frühjahr 2008 wurde die Karate-Abteilung innerhalb des TSV Ginsheim gegründet. Wir verstehen uns als Breitensportabteilung, das heißt, wir schätzen „unser“ Karate als lebensbegleitende Sportart, die auch ein hervorragender Grundstock (sehr stark gefördert werden die sportmotorischen Fähigkeiten) für alle anderen sportlichen Freizeitaktivitäten wie Skifahren, Surfen, Basketball oder Fußball ist.

Obendrein nehmen wir mit interessierten Sportler/innen aus unserer Abteilung an Wettkämpfen teil und wir konnten in den vergangenen Jahren zum Teil beachtliche Erfolge erzielen. Zudem haben wir mittlerweile auch einige hessische Kaderathleten in unseren Reihen. Einmal im Jahr richten wir mit dem RheinMain Karate Cup ein eigenes überregionales Karateturnier aus, das sich mittlerweile in der bundesdeutschen Karatelandschaft etabliert hat. Neben dem Training gibt es auf Vereins- oder Abteilungsebene viele Freizeitaktivitäten als willkommene Abwechslung zum Alltag.