



### KARATE

*Shukokai* ist der Name der Karate-Organisation in Japan, der wir angehören. Das Wort Shukokai bedeutet soviel wie: „Vereinigung um gemeinsam zu üben“. In der Shukokai-Schule wird die Stilrichtung *Shito-ryu* Karate betrieben.

Karate gehört zu den traditionellen japanischen Kampfkünsten, die unter dem Begriff *Budo* zusammengefasst werden. In den Budo-Disziplinen wie z.B. Judo, Karate oder Kendo, wird das körperliche Training mit der geistigen Schule der Zen-Philosophie verbunden. *Shito-ryu* ist eine der vier großen Karatestilrichtungen, die sich durch sehr flüssige Bewegungsabläufe und hohe Dynamik auszeichnet. Im Training wird eine ausgewogene Mischung aus *Kumite* - Freikampf, *Kihon* - Grundschule und *Kata* - Form unterrichtet.

Jeder Teil des Körpers wird gefordert, man lernt Kontrolle, Koordination, Schnellkraft, Ausdauer und die Konzentration aufs Wesentliche. Die mentale Stärke wird verbessert und viel kann in das Alltagsleben mitgenommen werden. Und der Spaß an der Sache kommt natürlich auch nicht zu kurz!

**KIHON:** die Grundtechniken dienen dem Erlernen einzelner Techniken und Technikkombinationen, der Kräftigung der Muskulatur, der Dehnung und der Entwicklung von Koordination, Stabilität und Gleichgewicht. Das Üben von Grundtechniken bildet die Basis für das Erlernen von *Kata* und *Kumite*.

**KATA:** *Kata* sind historisch überlieferte Technikkombinationen, in der einfachsten Bedeutung "Kampf gegen imaginäre Gegner" oder auch "Schattenboxen". Basierend auf den Grundtechniken dienen sie dem Erwerb von *zanshin* (geistige Wachsamkeit), entsprechen dem "Kampf nach innen" (medizinischer und philosophischer Aspekt) und sind nicht zuletzt Studien zu den Strategien des Kampfes. Es gibt 62 *Kata* im *Shito-ryu* Karate.

**KUMITE:** wird sowohl für den Wettkampf, als auch zur Selbstverteidigung trainiert. Besonderes Merkmal im *Shito-ryu* Shukokai Karate sind rasche Körperwendungen und zahlreiche Bein-, Fege- und Wurftechniken. Außerdem werden verschiedene Vorstufen zum Kampf unterrichtet, wie z. B. *Ippon-kumite*.

### FITBOXEN

Fitboxen ist Training von Kampfsporttechniken zu Musik, teilweise auch mit Partner und in jedem Fall mit hohem Spaß-Faktor. Es dient der Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordinationsfähigkeit und ist für Jung und Alt geeignet.

### BUDOHEALTH

BudoHealth bringt Geist und Körper in Einklang und kann das Wohlfühl neu beleben: durch gezielte, wissenschaftlich fundierte Übungen, die auf Lebensfreude und Energiebalance ausgerichtet sind. BudoHealth wurde für all jene entwickelt, die sich Gutes tun wollen – unabhängig von Alter oder Geschlecht. Dabei fließen neueste wissenschaftliche Methoden, traditionelles asiatisches Wissen und Techniken aus den fernöstlichen Kampfkünsten zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Schrittweise wird man durch fachkundige Trainer zu mehr Lebensenergie geführt. Schon wenige Stunden genügen, um den Unterschied zu spüren ...

### TRAININGSZEITEN (Änderungen vorbehalten)

**Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene** (Volksschule Hainburg, Alte Poststraße 24, 2410 Hainburg)

*Dienstag* und *Donnerstag*

17.00 – 18.00 Uhr | Karate Kinder 6-9 Jahre

18.00 – 19.00 Uhr | Karate Kinder 10-14 Jahre

20.00 – 21.00 Uhr | Karate für Erwachsene ab 15

**Fitboxen für Jugendliche und Erwachsene** (Volksschule Hainburg, Alte Poststraße 24, 2410 Hainburg)

*Dienstag*

19.00 - 20.00 Uhr | Fitboxen ab 16 Jahren

**Budo Health für Erwachsene** (Volksschule Hainburg, Alte Poststraße 24, 2410 Hainburg)

*Donnerstag*

19.00 - 20.00 Uhr | Budo Health

## TRAINER

**Masataka OHSHTA**, 7. Dan der Japan Karate Federation; Shihan – höchste Stufe der Trainerausbildung in Japan *ehemaliger Gewinner der All Japan Karate Championships in Kata; mehrfacher Sieger internationaler und nationaler Kumite-Turniere in den USA und Japan*

**Dr. Thomas HAUSNER**, 6. Dan, Karate-Ausbildung in Frankreich und Japan, staatlich geprüfter Lehrwart; *2. Platz Shukokai Europa – Meisterschaften 2001 Jersey, 1. Platz Shukokai World Cup 2007 Kreta*

**Mag. Franz Roland JANY** 4. Dan, staatlich geprüfter Trainer; *zahlreiche Spitzenplatzierungen bei Landes- und Staatsmeisterschaften*

**Mag. Erwin LÖRRACHER** 4. Dan, staatlich geprüfter Lehrwart; *zahlreiche Spitzenplatzierungen bei Landes- und Staatsmeisterschaften*

**Ing. Krzysztof CHWALKO**, 1. Dan, Übungsleiter; *zahlreiche Spitzenplatzierungen bei Landesmeisterschaften*

**Robert KODRAS**, 1. Dan, Übungsleiter *zahlreiche Spitzenplatzierungen bei Landesmeisterschaften*

**Peter STEINDL**, 1. Dan, Übungsleiter

## MITGLIEDSBEITRÄGE

	Karate	Fitboxen	Budo Health	Karate & Fitboxen od. Karate & BudoHealth	Karate und Fitboxen und BudoHealth
<b>6 Monate</b>	€ 270,- (€ 45/Mon)	€ 162,- (€ 27/Mon)	€ 162,- (€ 27/Mon)	€ 354,- (€ 59/Mon)	€ 402,- (€ 67/Mon)
<b>12 Monate</b>	€ 480,- (€ 40/Mon)	€ 288,- (€ 24/Mon)	€ 288,- (€ 24/Mon)	€ 624,- (€ 52/Mon)	€ 720,- (€ 60/Mon)
<b>24 Monate</b>	€ 840,- (€ 35/Mon)	€ 504,- (€ 21/Mon)	€ 504,- (€ 21/Mon)	€ 1104,- (€ 46/Mon)	€ 1248,- (€ 52/Mon)

**Zwei Wochen Schnuppertraining sind frei!**

In den Beiträgen enthalten sind ÖKB-Gebühren (Sportpass, Jahresmarke), Vereinsgebühren und Trainingsgebühren. Nicht enthalten sind Gebühren für Gürtelprüfungen, Startgebühren für Wettkämpfe, Lehrgangsggebühren oder sportliche Ausrüstungsgegenstände (Trainingsanzug, Gi, Gürtel, Faustschützer, ...).

Es gibt eine **einmalige Anmeldegebühr** von € 10,-

## WICHTIGE INFORMATIONEN

- Die Mitgliedschaft wird auf die im Anmeldeformular bestimmte Zeit abgeschlossen und ist frühestens zum Ende des Vertrages kündbar und zwar mit einer Frist von einem Monat. Erfolgt keine Kündigung, verlängert sich der Vertrag um die oben genannte Vertragslaufzeit. Die Mitgliedschaft ist nicht übertragbar und kann von der Vereinsleitung unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist ohne Angaben von Gründen aufgelöst werden. Die nicht konsumierte Mitgliedsgebühr wird aliquot rückerstattet.
- Jedes Mitglied verpflichtet sich zur Einhaltung der jeweiligen Verhaltensregeln bzw. Hausordnung der Trainingsstätten des Vereines.
- Die Zahlung des vorgeschriebenen Mitgliedsbeitrages berechtigt zur Teilnahme an der (den) gewählten Sparte(n) (Karate, Fitboxen, BudoHealth) für die Dauer der gewählten Mitgliedschaft in der vom Verein bekanntgegebenen Trainingszeit. Das Training findet nur an Werktagen statt, Änderungen der Trainingszeit behält sich der Verein vor. Versäumt ein Mitglied das gebotene Training teilweise oder gänzlich, so entbindet das nicht von der Zahlungsverpflichtung der Mitgliedsgebühr, noch ist der Verein zu jedweder Nachleistung verpflichtet.
- Der Vereine der Shito-ryu Shukokai Union Austria einschließlich ihrer Trainer, übernehmen keinerlei Haftung für Diebstahls-, Personen- oder Sachschäden, d.h. für materielle oder immaterielle Schäden, im Zusammenhang mit der Benutzung der Trainingsstätten oder der von ihr angebotenen Veranstaltungen wie Training, Lehrgänge oder Wettkämpfe.
- Nach Beginn der Mitgliedschaft im einem der Vereine der Shito-ryu Shukokai Union Austria muß jedes Mitglied sich einer ärztlichen Untersuchung zur Feststellung der Eignung zur Ausübung des Karatesportes unterziehen, diese wird in der Folge jährlich empfohlen.
- Seitens des Vereinsmitglieder nicht in Anspruch genommene Kurstermine können unabhängig vom Verhinderungsgrund weder rückvergütet noch für spätere Kursteilnahmen gutgeschrieben werden.

## SONSTIGES

- International und vom ÖKB (Österreichischer Karatebund) anerkannte Gürtelprüfungen
- Repräsentant für Shito-ryu Shukokai Karate in Österreich.
- Mitgliedschaft im ÖKB, im Niederösterreichischen Landesverband für Karate, in der Österr. Turn- und Sportunion und in der Shito-ryu Shukokai Karate Union Europe.
- Veranstaltung von Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen und Lehrgängen

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

bei **Ing. Christoph CHWALKO**, ☎ 0664-6261090  
**E-Mail:** shukokai@aon.at; **Internet:** www.shukokai-austria.org