

# 精神統一

Seishintouitsu  
Konzentration



Nachdruck und Vervielfältigungen sind nicht erlaubt. Die Rechte sind dem Deutschen Karate Verband vorbehalten.



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)



Dein Verein:



Sprechen Sie mit uns über Karate für Ihr Kind:

### Beratung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt in einen Verein

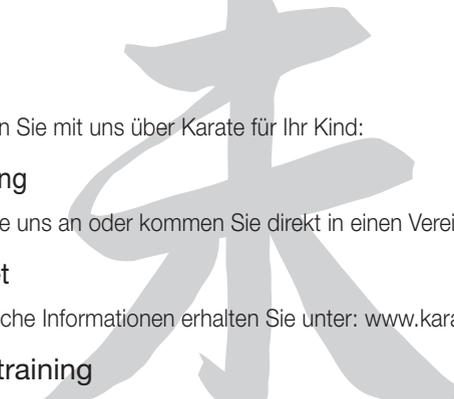
### Internet

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: [www.karate.de](http://www.karate.de)

### Probetraining

Vereinbaren Sie einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining in einem Verein

gestaltung: www.farbschmiede.de



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck



**Sport mit Spaßfaktor**



## Die Vorteile des Karate für Ihr Kind

*Heute gibt es eine Vielzahl von Freizeit- und Sportangeboten. Aber welches ist das richtige für mein Kind? Es soll Spaß machen und gemeinsames Erleben mit anderen Kindern bieten. Ich suche zudem etwas, das die Stärken meines Kindes fördert. Mein Kind soll sich auch außerhalb von zuhause optimal weiterentwickeln. Ich möchte aber auch eine sichere Umgebung und professionelle Betreuung. Ich möchte 100% sicher sein, dass mein Kind sich wohl fühlt und gut aufgehoben ist.*

Wenn Sie diese Wünsche für Ihr Kind haben, liegt die Lösung in einer Sportart, die all dies bietet: Entdecken Sie Karate für Ihr Kind!

### Spaß und Gemeinsamkeit erleben

- Ihr Kind lernt und trainiert gemeinsam mit anderen Kindern in gleicher Altersstufe
- Kleine Gruppengrößen sorgen für individuelle Förderung
- Spielerische Vermittlung der Selbstbehauptung

### Selbstvertrauen entwickeln und stärken

- Selbstverteidigungstechniken lernen mit Respekt, Fairness und Höflichkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens durch bewährte pädagogische Lehrprinzipien
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit; Fitness und Gesundheit verbessern
- Entwicklungschancen zum Wettkampfsport

### Sichere Umgebung und professionelle Betreuung

- Training und Aufsicht durch lizenzierte Trainer/innen des Deutschen Karate Verbandes (DKV), der offizielle Fachverband für Karate
- Langjährige Erfahrung der Trainer/innen im Kindertraining
- Ständige Weiterentwicklung der Konzepte im Kinderkarate

Karate bietet einen bewährten Weg zur charakterlichen Weiterentwicklung. Aus diesem Grund ist Karate seit vielen Jahren Pflichtfach an japanischen Universitäten. Eine Vielzahl von Studien belegt zudem die positiven Auswirkungen des Karate für die Gesundheit (Kernergebnisse: Karatesportler/Innen zeigen deutlich erhöhte Muskelkraft, bessere Ausprägung des Gleichgewichtes, deutlich selteneres Auftreten von Fettleibigkeit, deutliche Verringerung der Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen. Quelle: PACE-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln).

**Entscheiden Sie sich für eine Sportart, die Ihr Kind fördert und Spaß macht.**



# 未来

MIRAI  
ZUKUNFT



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)



DEIN VEREIN:



## Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg:

### Beratung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt in einen Verein

### Internet

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: [www.karate.de](http://www.karate.de)

### Probetraining

Vereinbaren Sie einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining in einem unserer 2300 Vereine



gestaltung: www.farbschmiede.de



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck



**Fit mit 50+**



# Sport über 50? Drei Gründe für Karate als optimale Wahl

Ab einem gewissen Alter eröffnen sich im Leben neue Herausforderungen. Für viele Menschen mit Lebenserfahrung werden Werte bedeutsamer, die zuvor nicht immer im Mittelpunkt standen. Besonders wertvoll werden Themen wie:

- **Gemeinschaft,**
- **Gesundheit und**
- **Sicherheit**

Vielleicht entstehen auch bei Ihnen Fragen wie: Was kann ich tun, um meine körperliche und seelische Fitness zu verbessern? Wie kann ich lernen, mit Gefahrensituationen im Alltag umzugehen? Wo kann ich mit anderen Gleichgesinnten gemeinsam und mit Spaß trainieren?

In Japan wurde die Antwort auf diese Fragen bereits vor langer Zeit gefunden. Der Jungbrunnen heißt dort: Karate. Menschen jeder Altersstufe betreiben diese Sportart, um sich fit bis in das hohe Alter zu halten. Auch in Deutschland entdecken immer mehr Menschen über 50 diese Sportart für sich. Nutzen auch Sie die Vielseitigkeit des Karate!

## Die drei Vorteile des Karate für Sie.

### Gemeinsam Neues erleben

- Sie trainieren mit Gleichgesinnten in gleicher Altersstufe
- Optimale Gruppengrößen sorgen für individuelle Weiterentwicklung
- Geselligkeit und Freude bei gemeinsamen Aktivitäten

### Gesundheit fördern und stärken

- Speziell auf das Lebensalter ausgerichtete Trainingskonzepte
- Optimal auch für Menschen, die noch nie Sport getrieben haben
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Karate ist wirksam als Prophylaxe bei einer Vielzahl altersbedingter Erkrankungen, z. B.
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Hoher Blutdruck
- Osteoporose

### Sich selbstbewusst behaupten können

- Sensibilisierung für Gefahrensituation
- Strategien zur souveränen Selbstbehauptung
- Übung von Abwehrhandlungen

Das Training erfolgt durch lizenzierte Trainer und Trainerinnen des DKV (Deutscher Karate Verband). Der DKV ist der einzige Fachverband für Karate in Deutschland, der von der Bundesregierung anerkannt ist.

*Willkommen in der  
Karate-Familie!*



## 8 Gürtelprüfungen

1. ... sind in der Schule auch ohne DKV-Pass möglich.
2. Schüler, die nur in der Schule Karate betreiben, benötigen keine DKV-Jahresmarke. Von der Schulleitung beglaubigte Liste der Teilnehmer an den DKV-Schulsportreferenten und in Kopie an den Prüfer senden.
3. Bei Prüfern mit Prüferlizenz gelten die entsprechenden Ordnungen. Trainer im DKV-Sound-Karate/SOK, die keine Prüferlizenz besitzen, können beim DKV-Schulsportreferenten vor dem Prüfungstermin eine Ausnahmegenehmigung für die Prüfung ihrer "Schulgruppe" beantragen.
4. Die Prüfungsmarke wird auf die DKV-Urkunde geklebt und abgestempelt.
5. Kopie der Prüfungsliste zusätzlich an den DKV-Schulsportreferenten Alexander Hartmann schicken.

## 9 Abschluss/Nachhaltigkeit

Nach Abschluss der Maßnahme einen persönlichen Termin vereinbaren und für die Zusammenarbeit danken (Aufbaukurs?). Einen kurzen Bericht schreiben, falls es gewünscht ist. Bericht für die Schulhomepage erstellen (eventuell mit Fotos, dies muss vorher aber von den Eltern, am besten schriftlich, genehmigt werden).



### Kontakt:

Elmar Griesbauer  
Schulsportreferent  
Tel. 09937 – 903 383  
Schulsportreferenten@karate.de

### Haftungsausschluss:

Der DKV Schulsportreferent und der DKV übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck





# DKV-Sound-Karate und Karate-Do in der Schule

## 1 Planung

1. Welche Schule/Schulart kommt für unseren Verein in Betracht?
2. Rahmenbedingungen des Engagements klären:  
Arbeitsgemeinschaft (AG), Projekttag, Nachmittagsangebote  
z.B. im Rahmen der Ganztagschule, Probestunde im Sportunterricht, Vorführung evt. mit Mitmachangebot am Schulfest oder einer großen Pause, einmaliges oder dauerhaftes Engagement
3. Trainerfrage klären:
  - *Welcher Trainer oder welches Trainerteam soll in der Schule tätig werden?*
  - *Wer kann bei Verhinderung als Ersatz einspringen?*
  - *Über welche Qualifikationen verfügt der Trainer?*

## 2 Kontaktaufnahme

1. Die beste Möglichkeit mit einer Schule in Kontakt zu treten sind persönliche Beziehungen. Vielleicht trainiert in eurem Dojo ein Schüler/eine Schülerin, ein Lehrer, ein Verwaltungsangestellter, ein Elternbeirat.
2. Falls keine persönlichen Kontakte bestehen, finden sich die notwendigen Kontaktinformationen auf der Schulhomepage (dort meistens unter Impressum/Kontakt).
3. Persönlichen Termin mit der Schulleitung/Fachbereichsleiter Sport/AG-Beauftragten oder einem Sportlehrer vereinbaren – am besten telefonisch oder persönlich vor Ort.



## 3 Erstes Treffen

1. Zum ersten Treffen schriftliche Unterlagen/Mappe mitbringen, die dem Ansprechpartner überlassen werden. Es bieten sich Informationsmaterialien über euer Dojo, eine kurze Konzeptbeschreibung eures Engagements, Trainingskonzeptionen (Sound-Karate DVD, Shotokan Prüfungsprogramm bis 14 auf DVD,...) und einige Angaben zu eurer Person an.
2. Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorlegen.
3. Falls vorhanden: DOSB-Trainerlizenzen und weitere Qualifikationen (z.B. DKV-Gewaltschutz-Trainer, DKV-Sound-Karate, ...) mitbringen.
4. Rahmenbedingungen durchsprechen: Dauer des Engagements, Gruppengröße, welche Räumlichkeiten können zur Verfügung gestellt werden, Durchführung im eigenen Dojo möglich, Equipment, Finanzierung, ...
5. Abklären in wie weit Fotos gemacht werden dürfen (Einverständnis der Eltern) oder für die Homepage der Schule erwünscht sind.
6. Einbindung in eine Abschluss-Vorführung (Weihnachtsfest, Sport- oder Schulfest, ...) klären. Schulen suchen verlässliche Partner, wofür eure offiziellen DOSB- und DKV-Lizenzen stehen.

## 4 Mitgliedergewinnung

Falls gewünscht, über Formen der Mitgliedergewinnung nachdenken. Mit Schulleitung klären, ob Vereinsflyer und Werbung verteilt oder auch vergünstigte Vereinsangebote unterbreitet werden dürfen.

## 5 Finanzierung

1. Durch die Landessportbünde:  
*Kooperation Schule-Verein*
2. Durch die Schule:  
*Nachmittagsbetreuung/ Ganztagsangebot, Jugendbegleiterprogramm, Lehrbeauftragtenvertrag, Angestelltenvertrag*
3. Aufstockung:  
*Schulträger (i.d.R. die Kommune, Gemeinde oder Städte), Förderverein, Eltern- bzw. AG-Beiträge*

## 6 Versicherungsschutz

1. Schriftliche Genehmigung der Schulleitung zur Durchführung der Maßnahme – dann ist es eine Schulveranstaltung und der Versicherungsschutz ist durch die Schule gewährleistet.
2. Haftungsfragen klären: Besitzt das Dojo/der Trainer eine (Sport) Versicherung, die eine mögliche Verletzung der Aufsichtspflicht, Haftungsansprüche und einen Schlüsselverlust abdecken? Ist die Schule in der Lage und willens, diese Versicherungen zu übernehmen?
3. Zu überlegen: Kooperationen Schule - Verein (nicht über die Landessportbünde abgeschlossen), die zwar nicht finanziell unterstützt werden, aber dennoch genehmigt sind, erhalten Versicherungsschutz gemäß Sportversicherungsvertrag bzw. über die gesetzliche Unfallversicherung der Schulen.

## 7 Rechtliches

1. Sofern notwendig, Übergabepunkt der Schüler mit Schule vereinbaren. Darüber informieren, ab wann der Trainer für die Aufsichtspflicht verantwortlich ist.
2. Mit der Schule klären, was geschehen soll, wenn ein Schüler das Training vorzeitig verlassen muss (z.B. wegen Krankheit).
3. Die Schüler über das Verbot von Trefferwirkung, Notwehr und Nothilfe belehren – dies schriftlich festhalten/dokumentieren.
4. Sich von der „Gefahrlosigkeit“ bei außerschulischen Räumlichkeiten überzeugen (z.B. keine spitzen Gegenstände in Reichweite,...).
5. Klären, wo sich ein Erste-Hilfe-Set befindet und ob dieses vollständig ist.

### Belehrungen:

1. Schüler darüber belehren, dass sie keine Ketten, Armbänder, Ohrhinge, etc. während des Trainings tragen dürfen und bei ansteckenden Krankheiten (z.B. Fußpilz) nicht an der Maßnahme teilnehmen dürfen. Dies schriftlich festhalten/dokumentieren.
2. Über das Verbot von Übungen mit gefährlichen Schlagtechniken belehren. Kein Körperkontakt bei den Übungen. Keine freien Kumiteformen im Sportunterricht! Gefährdungen ausschließen! Genaueres siehe auf der DKV-Website <http://www.karate.de/content/view/130/133/>

# Selbstverteidigung mit Karate!



gestaltung: www.farbchemie.de



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Nachdruck und Vervielfältigungen sind nicht erlaubt. Die Rechte sind dem Deutschen Karate Verband vorbehalten.



gestaltung: www.farbschmiede.de

## Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg!

### Beratung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt in einen Verein

Deutscher Karate Verband  
Fon +49 (0) 20 43 - 29 88 20  
Fax +49 (0) 20 43 - 29 88 13  
Email: info@karate.de

### Internet

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: [www.karate.de](http://www.karate.de)

### Probetraining

Vereinbaren Sie einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining in einem unserer 2300 Vereine



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck



**Frauenpower im Alltag**



# Karate macht Frauen fit!

*Mit Karate können Mädchen und Frauen ihre körperliche und geistige Kraft erleben und entwickeln. Das regelmäßige Training fördert die Beweglichkeit und das motorische Geschick, auch im höheren Alter. Das stärkt den Rücken und die Standfestigkeit in Krisensituationen.*



Karatetechniken sind eine wirksame Selbstverteidigung. In Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen lernen Mädchen und Frauen, Grenzen zu setzen und diese gegebenenfalls mit Stimme und Technik zu verteidigen. Sie können sich neue Bewegungsräume erobern, Alltagssituationen anders einschätzen und bei Gefahr reagieren. Hier stehen die individuellen Stärken und Fähigkeiten im Vordergrund.

**Karate ist für jüngere und ältere Frauen ein spannender und entspannender sportlicher Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen.**

In allen Stilrichtungen im DKV werden Fauststöße und Fußtritte vor dem Auftreffen abgestoppt. Der Respekt vor den anderen steht immer an erster Stelle. Die notwendige Körperbeherrschung und die Präzision der Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken werden systematisch in der Grundschule (Kihon), in den traditionellen Bewegungsformen (Kata) und in festgelegten Formen mit Angriffs- und Abwehrtechniken bis hin zum freien Kampf (Kumite) geübt. Zum Training gehören auch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen, vor allem aber die Freude an der gemeinsamen Bewegung und über das individuelle Weiterkommen, das sich auch in der Gürtelfarbe zeigt.

**Neben dem Leistungs- und Wettkampfsport bieten der DKV und seine Landesverbände vielfältige Aktivitäten im Breitensportbereich:**

Lehrgänge, Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie zielgruppenspezifische Weiterbildungen für Karatelehrer/innen, für Angebote im Schulsport (DKV-Sound Karate), für Ältere (Jukuren – die Erfahrenen), in der Gesundheitsprävention (Gesundheitstrainer/in, DKV-Budomotion) und in der Gewaltprävention (Gewaltschutztrainer/in, Selbstverteidigungstrainer/in).