

Interesse?

Sie oder Ihr Kind haben Interesse an unserem Training? Dann kommen Sie einfach zum entsprechenden Training und machen vier Wochen kostenlos mit. Ein Jogging-Anzug und saubere, nackte Füße reichen dafür völlig aus.

Trainingszeiten

Bonsais (4-7 Jahre):

Fr. 17:00-18:00

Kinder (8-12 Jahre):

Mo. 18:15-19:45

Fr. 18:00-19:30

Jugendliche (12-14 Jahre):

Mo. 18:15-19:45

Fr. 19:30-21:00

Erwachsene (ab 14 Jahren):

Mo. 20:00-21:30

Mi. 20:15-21:45

Fr. 19:30-21:00

Alle:

Di. 18:30-20:00 (nach Ankündigung)

Sa. 12:00-15:00 (nach Ankündigung)

Trainingsort

Sporthalle der Grundschule Zündorf

Schmittgasse 66

51143 Köln Zündorf

(eine ausführliche Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage)

Ansprechpartner

Ralf Weirauch (Geschäftsführer)

Telefon: 02234/61740

Fax: 02234/61740

Online

E-Mail: info@budokan-koeln.de

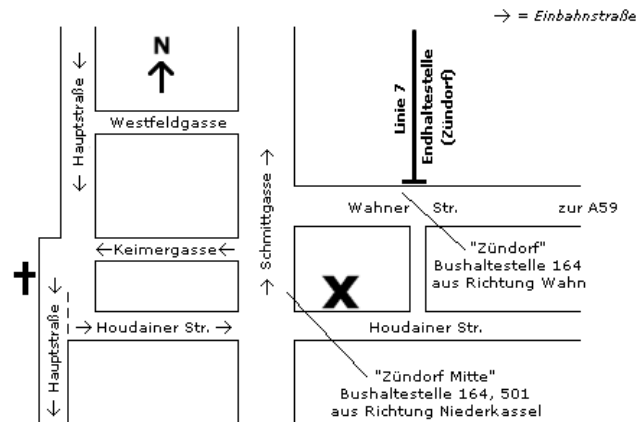
Internet: <http://www.budokan-koeln.de>



Shotokan - Karate

seit 1985

in Köln - Porz - Zündorf



Der Verein

Der Budokan e.V. Köln ist ein Karate-Verein aus Köln-Porz-Zündorf. In der Sporthalle der Grundschule Schmittgasse wird viermal wöchentlich in verschiedenen Altersgruppen trainiert. Hierbei stehen Spaß, Fitness, Tradition, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Vordergrund.

Das Training

Die Trainingstage Montag und Mittwoch sind durch traditionelles und anspruchsvolles Training geprägt. Hauptsächlich werden an diesen Tagen Kihon und Kata trainiert. Unter Kihon versteht man die technischen Grundlagen des Karate, wie zum Beispiel Stände, Schläge und Tritte. Kata ist eine Kunst bei der Techniken in festgelegter Reihenfolge und Rhythmus demonstriert werden, etwa wie ein Schattenkampf in alle Himmelsrichtungen. Freitags steht für erfahrene Karateka das Kumite auf dem Programm. Dabei handelt es sich um Kampf- und Koordinationstraining mit dem Partner, in dem auf den Grundlagen (Kihon) aufgebaut wird.



Kinder & Bonsais

Das Training der Kinder zwischen vier und vierzehn Jahren ist selbstverständlich nicht so sehr von Genauigkeit und Technik geprägt, sondern vielmehr von Spaß am Sport und Erlernen von Koordination und Rhythmus-Gefühl. Mit lockerem Karate-Training, Koordinations- und Mannschaftsspielen, aber auch Disziplin werden die im Schnitt 15-30 Kinder Schritt für Schritt an gute sportliche Ergebnisse und im weiteren Verlauf an die Erwachsenengruppe herangeführt.

Karate-Do

Das Karate-Do ist der „Weg der leeren Hand“, das heißt der Kampf ohne Waffen. Im alten China und später in Japan diente es ausschließlich zur Selbstverteidigung mittels einer einzigen tödlichen Technik. Heute stehen selbstverständlich andere, sportliche Aspekte im Vordergrund. Das von uns trainierte Shotokan-Karate ist ein Karate-Stil, der im nördlichen China entstand. Im Gegensatz zu den Südost-Chinesen waren die Nordchinesen große und kräftige Menschen, die aufgrund ihres Körperbaus viel Wert auf tiefe, stabile Stände und lange Techniken legten. Dies ist bis heute im Shotokan zu erkennen.

空
手
道

Kids in die Clubs

Wir nehmen am Kölner Projekt „Kids in die Clubs“ teil. Inhaber eines Kölnpasses können demnach kostenlos bei uns Mitglied werden und trainieren. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied, das wir so unterstützen können.

Gesundheit

Bei allen Trainingseinheiten wird sehr auf die Gesundheit der Karateka geachtet, weshalb das Training immer mit einer ausgiebigen Aufwärm- und Dehnphase beginnt. Alle Trainer/innen sind lizenziert, z.T. spezialisiert auf das Karatetraining mit Sportlern und Sportlerinnen aller Altersgruppen und fähig, auch auf körperliche Einschränkungen einzugehen.



Preise

Aufnahmegebühr inkl. Sportpass: 15,00 €

regulärer Beitrag: 12,50 € / Monat

Ermäßigter Beitrag: 6 € / Monat
für das zweite Familienmitglied, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger und passive Mitglieder (Entscheidung durch den Vorstand)

Jahressichtmarken (bis 14 Jahre): 11 € / Jahr¹
Jahressichtmarken (bis 14 Jahre): 16 € / Jahr¹
(¹wird vom Bundesverband festgesetzt!)

Bonsais: 8,- € / Monat (keine weiteren Kosten)

Kölnpass-Inhaber trainieren kostenlos