

## Moderne træning med dybe rødder i gamle traditioner

### Shotokan Karate – den mest populære ka

Østerbro Shotokan Karate er en klub, hvor kampen er i centrum - forstået som den enkeltes kamp for at udvikle sig og blive bedre og stærkere, og klubbens mål er, at rumme og udvikle alle, uanset alder og medfødt talent. Ingen er for gammel til at træne karate, og hos os kan alle træne, fra de er fyldt år 8 år.

Vi søger grundlæggende inspiration i den oprindelige og traditionelle karate, men vi er også en moderne og progressiv klub, som følger udviklingen i den mere konkurrenceorienterede karate.

Vi tilbyder en alsidig træning, hvor åbenhed, den gode tone og socialt samvær vægtes højt.

Shotokan Karate er ikke kun en sport, men en livsstil, der er baseret på følgende grundværdier:

- Søg den perfekte karakter
- Vær trofast
- Vær stræbsom
- Respektér andre
- Vær ikke-voldelig i din optræden

### Vil du vide mere?

Så klik ind på på vores hjemmeside: [www.2100-shotokan.dk](http://www.2100-shotokan.dk) eller kontakt chefinstruktør Jesper Løntoft på [jesper@2100-shotokan.dk](mailto:jesper@2100-shotokan.dk)

## Om klubben

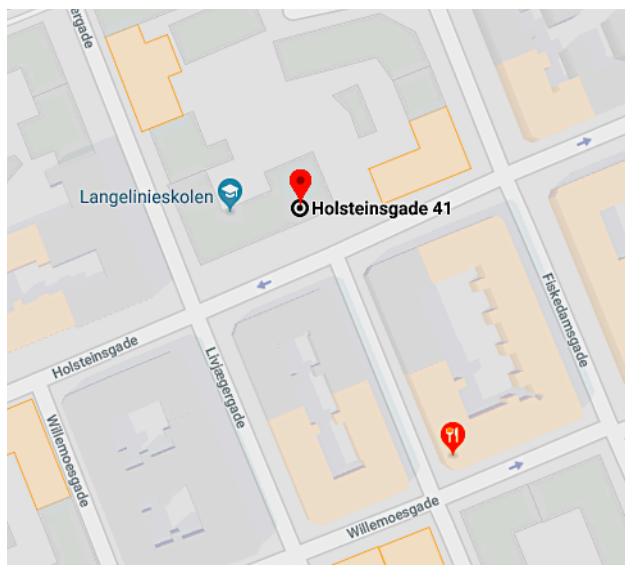
### Shotokan – den mest populære karate-form

Østerbro Shotokan Karate blev grundlagt i 2011 og tilbyder træning i den populære japanske kampkunst - Shotokan Karate.

Træningen er for alle, der har lyst til at træne traditionel karate under mere moderne former. Undervisningen ledes af højtgraduerede instruktører, som selv har trænet i mange år - og desuden har fulgt kurser i at undervise børn og voksne

Karate er sundt for krop og sjæl, og gennem træningen opnår du en god fysisk form, øget selvtillid og mentalt overskud, som også gavner dig i dine daglige gøremål.

*Klubben har lokaler på Langelinieskolen, Holsteinsgade 41, 2100 København Ø*



# Østerbro Shotokan Karate



Kom og træn med os. Der er opstart af nye hold i januar og august måned.



## Hvorfor karate?

Karate er en sport som ingen anden. Det er både en holdsport, fordi vi træner sammen og hjælper hinanden med at blive bedre. Men det er samtidig en individuel sport, hvis mål er, at du hele tiden bliver bedre og udvikler din kunnen. Der er ingen træner, der forlanger at du "scorer 5 mål i hver kamp", for at du kan være med. Men disciplinen i dojo'en (japansk for lokalet, hvor du træner karate) gør, at du hurtigt selv får lyst til at yde dit bedste.



Karate stiller krav til dig. Under træningen er man 100 % fokuseret og koncentreret, og står ikke og tænker på næste dags gøremål. Derfor er karate også en total afkobling fra din hverdag, som giver dig en masse energi efter træningen. Evnen til at koncentrere sig og holde fokus er noget alle karateudøvere har glæde af udenfor dojo'en – uanset om man er voksen eller barn.

Rent kropsligt er karate en varieret sport, som er utroligt positiv for din krop. Den daglige træning kører ofte i forskellige tempi, hvor vi i perioder træner hurtighed og kondi med høj intensitet og puls og i

andre perioder med lavere intensitet, hvor fokus ligger på koordination, smidighed og balance. Du bliver også stærk af at træne karate, da der er en del styrketræning; man kan ikke kun "besejre en modstander" med hurtighed og teknik.

Alt i alt er karate en rigtig god all-round sport, som styrker både krop og psyke hos alle udøvere uanset køn og alder!



## Karatens historie

Ordet karate betyder tom hånd og do betyder vej. Karate-Do er således evnen til at kunne forsvare sig på en værdig måde uden brug af våben, men udelukkende ved brug af kroppen - arme, ben, hænder og fødder. Karatens oprindelse kan spores tilbage til det 6. århundredes Kina, men grundlaget for den karate vi kender i dag opstod på den japanske ø Okinawa ved en sammenblanding af lokale og kinesiske kampformer. I moderne form præsenteredes karate i 1922 af Gichin Funakoshi. Han skrev poesi og digte under kunstnavnet SHOTO, og den form for karate, han stod for, kendes i dag over hele verden som Shotokan Karate-Do (den tomme hånds vej gennem Shotokan).

## Træningstider

*Børn - begynder*

Tirs & tors kl. 17:00-18:00

*Børn - let øvede/øvede*

Tirs & tors kl. 18:05-19:20

*Voksne - alle hold*

Tirs & tors kl. 19:30-21:00

*Stævnetræning*

Lørdage kl. 10:00-12:00

Der er endvidere mulighed for selvtræning i dojo'en om lørdagen (børn kan deltage efter aftale)



## Træning af krop og sind

Karatetræning er ikke kun læren om at forsvare sig. Det er også en måde at træne sit sind og styrke sin psyke. Dette ved, gennem træningen, at lære at kontrollere og beherske svære situationer samtidig med at man konstant kæmper en hård kamp for at dygtiggøre sig. Træningen er for mange stærkt fysisk grænseoverskridende, hvilket netop er formålet, for at eleven derved kan opbygge koncentration og tålmodighed. Det er vigtigt at presse sig selv til det yderste når man træner, så man hele tiden udvikler sin teknik. Karatetræningen er således i høj grad psykosomatisk, da træningen både udvikler "krop og hjerne".