

Der Thurgauer Karate-Verband lädt ein



Gegründet wurde der Thurgauer Karate-Verband 2005 von Reto Kern und Peter Glarner. Zusammengeschlossen sind zurzeit zwölf Karateschulen. Ziel ist es, die Kampfkunst Karate im Kanton zu pflegen und weiterzutragen.

Vor bald fünf Jahren haben sich zwölf Thurgauer Karateschulen mit zusammen rund 1100 Mitgliedern zum Thurgauer Karate-Verband zusammengeschlossen. Ziele des Verbandes sind

unter anderem die Verbreitung der Anerkennung von Karate als sinnvolle und gesunde Sportart in der Bevölkerung und bei Sportfunktionären.

Neues Konzept

Gemäss dem an der diesjährigen Delegiertenversammlung verabschiedeten Sportkonzept konzentriert sich der TGVK auf den Breitensport – vor allem für Kinder und Jugendliche – und bietet niederschwellige Angebote in den Bereichen Wettkampf, traditio-

nelles Karate und Schiedsrichterausbildung an. Umgesetzt wird dieses Konzept mit der Durchführung der jährlichen Thurgauer Meisterschaft, der Ausbildung von jungen Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern und der Durchführung eines Karatelehrgangs.

Die Thurgauer Meisterschaft war von Anfang an ein Erfolg. Bis zu 200 Karatekas – vor allem Kinder und Jugendliche – nehmen an diesem Einstiegsturnier teil.

Der TGVK arbeitet zur Zeit an einem Projekt, bei dem er Karatekationen an den Thurgauer Schulen anbieten will. Karate kann eine wertvolle Abwechslung in den Sportunterricht bringen, indem den Schülerinnen und Schülern Selbstverteidigungsaspekte, Koordination und ganz neue Bewegungsmuster angeboten werden können.

Mehr Informationen zum Verband und den angeschlossenen Karateschulen finden Sie unter www.tgkv.ch

Willkommen beim Thurgauer Karate Verband



Mette Baumgartner Kern, Präsidentin

Der Thurgauer Karate-Verband hat sich das Ziel gesetzt, in unserem Kanton die Kampfkunst Karate zu pflegen und weiterzutragen. Um den Einstieg in diese faszinierende Kampfkunst zu erleichtern, öffnen alle angeschlossenen Schulen und Clubs

vom 12. bis 19. September 2009

ihre Türen für die Öffentlichkeit. Alle Interessenten können sich direkt mit der jeweiligen Schule in Verbindung setzen um Näheres über diesen Anlass zu erfahren.

Weinfelden

www.renshinkan.ch
Kontakt: Roberto Danubio

Frauenfeld

www.frauenfeld-karate.ch
Kontakt: Peter Glarner

Rickenbach

www.karate-rickenbach
Kontakt: Shitsetsang Tendar

Müllheim

www.karateverein-muellheim.ch
Kontakt: Cengiz Ayyildiz

Kreuzlingen

www.karatecenter.ch
Kontakt: Reto Kern

Kreuzlingen

www.karate-racaniello.ch
Kontakt: Mario Racaniello

Amriswil

www.karateamriswil.ch
Kontakt: Marino Sbiroli

Arbon

www.kcarbon.ch
Kontakt: Bernd Andres

Frauenfeld

www.goyu-ryu.ch
Kontakt: Antonio Pedicillo

Alle Schulen, die dem Thurgauer Karate-Verband angeschlossen sind, gewähren jedem Neueinsteiger bis Ende September 2009 einen Rabatt von Fr. 50.– auf eine Jahresmitgliedschaft.



Karate ist ein idealer Ausgleich zum Alltag und kann von Menschen jeden Alters ausgeübt werden. Bilder: zvg

Karate – eine Kampfkunst für Körper und Geist

Karate ist eine Kampfkunst, deren Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport, der heu-

te von Menschen aller Altersklassen betrieben wird.

Leider wird Karate oftmals gleichgesetzt mit Bretter zerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Vorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zu einer zirkusähnlichen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist die Kampfkunst Karate alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training werden Fuss- und Fauststösse vor dem Auftreffen kon-

trolliert. Es versteht sich von selbst, dass ein grosses Verantwortungs- und eine gute Körperbeherrschung beim Ausüben des Karate im Vordergrund stehen. Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zum Alltag. Der Übende trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit, schult die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung.

Kinder, die sich bewegen, profitieren ein Leben lang

«Kinder brauchen Bewegung», so Mette Baumgartner Kern, Präsidentin des Thurgauer Karate-Verbandes. «Sportliche Aktivitäten fördern nicht nur Kraft und Ausdauer», fährt sie fort, «die Kinder lernen auch Regeln zu akzeptieren und soziale Kontakte zu knüpfen». Wie kaum eine andere Sportart bildet das zeitgemässe Karate im Training verschiedenste Fähigkeiten aus. Leider finden heute Kinder immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen und werden im Zuge organisierter «Events» durch an-

geleitete Aktivitäten Erwachsener zunehmend verplant. Folgen davon sind, dass sich die Kinder mehr statisch passiv sitzend mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie beschäftigen. Dies kann sich im weiteren Entwicklungsverlauf in Lernstörungen in der Schule, Haltungstörungen sowie Verhaltensstörungen manifestieren. Im Karate erwirbt man bereits im Kindesalter die Grundlage für Motorik, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Praktische Übungen, welche die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit erhöhen, verbessern nicht nur das Selbstvertrauen und -bewusstsein der Jüngsten, sondern helfen auch die Ausdauer und Dynamik zu stärken.

Viele Eltern und Lehrer wissen um die positiven Auswirkungen des Karate oder haben schon davon gehört. Die positiven psychischen und motorischen Entwicklungen äussern sich in einer stark verbesserten Konzentrationsfähigkeit in der Schule, einer Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten. Das heisst, mehr Selbstsicherheit und merklich präsen-teres Auftreten. Die Lehrer des Thurgauischen Karate-Verbandes verfügen über langjährige pädagogische Erfahrungen mit Kindern und garantieren eine optimale Karateausbildung. Die meisten verfügen über eine J+S-Trainerausbildung und einige sind qualitop zertifiziert – d.h. die Krankenkassen bezahlen einen Teil an das Gesundheitstraining».



Kinder lernen, sich selbst zu vertrauen und stärken ihre Konzentrationsfähigkeit.



Die meisten Schulen des Thurgauer Karate-Verbandes bieten spezielle Kurse für ältere Personen an.

Karate bis ins hohe Alter

Es wäre falsch, zu denken, dass eine finanzielle Vorsorge im Alter das einzig Wichtige ist. Noch wichtiger ist es doch, Gesundheit und Selbstständigkeit in der zweiten Lebenshälfte möglichst lange zu erhalten und sich auch im Alter wohl zu fühlen. In Asien besagt fortgeschrittenes Alter etwas Wertvolles und beinhaltet viel Lebenserfahrung, Weisheit und Achtung. So begegnet man dort dieser Altersgruppe mit grossem Respekt.

Gesundheit und Geselligkeit

Karate ist eine Kampfkunst, die diese Werte achtet und auch noch jenseits einer für den Leistungssport benötigten Jugend von allen Erwachsenen praktiziert werden kann. Sportliche Betätigung bis ins hohe Alter hat wichtige, die Gesundheit stabilisierende Aspekte. Die Alltagsleistungs-

fähigkeit wird mit all ihren konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wie zum Beispiel Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht, geschult. Karate bringt hervorragende Voraussetzungen, bis ins hohe Alter gesund und geschmeidig zu bleiben. Ein weiterer wichtiger Aspekt liegt darin, in einer Gruppe gemeinsam dieselben Interessen zu verfolgen und die Geselligkeit zu erleben.

«Die ernsthafte Auseinandersetzung mit der Tradition und den eigentlichen Werten des Karate haben mir geholfen, eine nie gekannte Ausgeglichenheit und Harmonie im täglichen Leben zu entwickeln» so der Karate-40-plus-Instruktor Remo Keusch. «Das Wort Harmonie habe ich früher eher belächelt und in Zusammenhang mit einem Kinderchor benutzt. Heute bin ich derjenige, der nach Harmonie strebt, und als

beinahe 56-Jähriger anfängt, sie zu verstehen. Mittlerweile habe ich dank der Unterstützung meines Lehrers den Schwarzgurt erreicht und fungiere in meiner Schule als Karate-40-plus-Instruktor. Der Weg des Karate beschäftigt mich nun täglich auf die eine oder andere Art und Weise, psychisch und mental. Er lässt mich nicht mehr los, begleitet mich überall hin. Da ich im beruflichen Leben eine leitende Position habe, ist er für mich wie eine nie versiegende Quelle, aus der ich Kraft schöpfen kann und dafür bin ich dankbar».

Die meisten Schulen, die dem Thurgauer Karate-Verband angeschlossen sind, bieten spezielle Kurse an für Mitmenschen im «besten Alter». Diese Kurse sind nicht leistungsorientiert, sondern vorwiegend auf die Gesunderhaltung ausgerichtet.