



MING
K命R命TE

Karate ab 40

Shihan Klaus Ming 7. DAN
Kyokushinkai Karate
klaus.ming@karate-ow.ch
www.ming-karate.ch

空手道
KARA TE DO
(leer) (Hand) (Weg)

Was kann ich mit -Karate ab 40 speziell erreichen:

- ☯ Körperliche Selbsterfahrung
- ☯ Freude - Spaß - Wohlbefinden
- ☯ Verbesserung von Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und Reaktionsvermögen
- ☯ Vorbeugen von Krankheiten durch aktives Training und positives Denken
- ☯ Loslösen vom Alltag und mit Karate als Kampfkunst Ärger und Spannungen abbauen
- ☯ Deutlich gesteigerte geistige Flexibilität
- ☯ Verbessertes Gleichgewicht für die Alltagsbewegungen
- ☯ Gesteigerte feinmotorische Fähigkeiten
- ☯ Gesundere Körperhaltung, weniger Rückenschmerzen
- ☯ Geistige und körperliche Ausgeglichenheit
- ☯ Steigerung des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauens, Selbstwertgefühls
- ☯ Erhöhung der Vitalkapazität – mehr Lebensfreude
- ☯ Erhöhung der Lebensqualität
- ☯ Sich in einer Gruppe von Gleichaltrigen wohl fühlen

Philosophie

In der fernöstlichen Kampfkunst Karate werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Körper und Geist werden als Ganzes trainiert. Dies setzt eine gewisse Reife voraus, um zu verstehen, dass nicht nur körperliche Höchstleistung das Maß aller Dinge ist. Also ideal für die Altersgruppe ab 40 Jahren.

Karate als Lebensphilosophie betrieben legt den Einklang von Körper und Geist zu Grunde und kann bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Die Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Körperhaltung), die Atmung (Nervensystem), die Steigerung des Selbstwertgefühls (Lebensfreude), die Geselligkeit (Gemeinschaft) stehen hier im Vordergrund.

Das Training ist charakterisiert durch:

- ☯ Übungen, die speziell mit Blick auf das Alter des Karateka entwickelt wurden (z.B. rückenschonende und aufbauende Gymnastik, bewusste Atmung in Harmonie mit Technik und Bewegung, positive Körperhaltung in verschiedenen Stellungen usw.)
- ☯ Einen angemessenen Rhythmus von "fordernden" dynamischen Karate-Techniken und meditativen atmungsbetonten Entspannungsübungen