

Jung bleiben mit Karate

Karate-Do ist besonders geeignet, den Körper und den Geist jung zu erhalten - besser als es die meisten Sportarten vermögen. Nicht nur, weil jung und alt zusammen trainiert, oder weil Sport den Körper generell jung erhält.

Karate-Do hat durch Kata und Kumite besondere Übungen, die es nur in Kampfkünsten gibt. Weiterhin ist Dehnfähigkeit eine immer wieder besonders trainierte Eigenschaft. Jeder merkt sehr bald: Ein beweglicher Körper führt zu einem beweglichen Geist.

Mitgliedschaft

Probestunden nach Vereinbarung

Angebote für Kinder, Jugend, Erwachsene bis 50+

Trainingsorte in Berlin-Steglitz und Berlin-Charlottenburg

Monatsbeiträge: Kinder-Jugend 10,00 Euro, Erwachsene 15,00 Euro (ermäßigt: 10,00 Euro), Familiennachlass ab 3. Person 50%

Weitere Infos bitte telefonisch erfragen oder e-Mail senden

Kontakte

Fon **030 - 793 56 95**

Fax 030 - 7974 1909

Email hans@o-nami.de
o-nami@gmx.de

www.O-Nami.de

Postadresse

Karateverein O-Nami e.V.
c/o Hans Kurtzweg
Körnerstr. 26
12157 Berlin (Steglitz)

Bankverbindung

Postbank NL Berlin
Konto-Nr. 657 023-102
BLZ 100 100 10

Karateverein O-Nami e.V.

Verein für traditionelles Karate-Do in Berlin
Stilrichtung Shotokan

Mitgliedschaften in

Landessportbund Berlin e.V. (LSB)
Deutscher Karateverband e.V. (DKV)
Berliner Karateverband e.V. (BKV)
Deutscher JKA-Karatebund e.V. (DJKB)
Sport-Arbeitsgemeinschaft Steglitz-Zehlendorf

Wir über uns

„O-Nami“ heißt „große Welle“.

Mit "groß" sind die großen Arm- und Beinbewegungen gemeint, die für die Stilrichtung Shotokan typisch sind. Die Stärke am Ende einer Technik gefolgt von der Entspannung symbolisiert die "Welle".

Der Verein wurde im Januar 2002 gegründet, mit einem Zuwachs bis heute auf über 80 aktive Mitglieder. Die Mitglieder sind 5 bis über 50 Jahre alt. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen liegt bei rund 50%.

Der Trainingsschwerpunkt bei den Kindern und Jugendlichen ist nicht so sehr die perfekte Technik, sondern die Verbesserung der physischen Eigenschaften und sozialem Verhalten. Die Erwachsenen werden in allen körperlichen Eigenschaften, wie Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Raumorientierung etc. trainiert. Weiteres siehe:

www.O-Nami.de



Abbildung 2: Selbstverteidigung. Mädchen wehrt Angreifer ab.

Trainingsplan

Charlottenburger Termine:

Montag, Sybelstr. 2-4

Erwachsene 18.00 - 19.30 Uhr
u. Jugend ca. ab 14 Jahre

Dienstag, Sybelstr. 20/21:

Kinder (ca. 5-7 Jahre) 16.30 - 18.00 Uhr
Kinder (ca. 8-12 Jahre) 16.30 - 18.00 Uhr
(paralleles Training)

Mittwoch, Sybelstr. 2-4:

Erwachsene 18.00 - 19.30 Uhr
u. Jugend ca. ab 14 Jahre

Donnerstag, Sybelstr. 20/21:

Kinder u. Jugend 17.30 - 19.00 Uhr
Freies Üben (alle) 19.00 - 20.00 Uhr

Freitag, Sybelstr. 20/21:

Erwachsene 16.30 - 18.00 Uhr
u. Jugend ab 11 Jahre
ab Gelbgurt

Freitag, Sybelstr. 2-4:

Braun- u. Schwarzgurte 18.30 - 20.00 Uhr

Das Trainerteam

besteht aus bewährten Trainern. Jeder hat unterschiedliche Trainingsschwerpunkte. Zusammen rundet sich das Angebot dann ab:

- Hans Kurtzweg 4. DAN Karate, Fachübungsleiter, Bundesprüfer, DSB-Trainer
- Yvonne Mullins 3. DAN Karate, Bundesprüferin, der weibliche „Ausgleich“ in unserem Team
- Michael Bock 2. Dan Karate, 1. Kyu Judo
- Michael Mullins 2. Dan Karate
- Patrick Springer 1. Kyu Karate
- Michael Siebke (.Skippy') 1. Kyu Karate



Abbildung 1: Klein u. Groß trainieren zusammen