



gestaltung: www.farbschmiede.de

## Sprechen Sie mit uns über Ihren Einstieg!

### Beratung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt in einen Verein

Deutscher Karate Verband  
Fon +49 (0) 20 43 - 29 88 20  
Fax +49 (0) 20 43 - 29 88 13  
Email: info@karate.de

### Internet

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: [www.karate.de](http://www.karate.de)

### Probetraining

Vereinbaren Sie einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining in einem unserer 2300 Vereine



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND

[www.karate.de](http://www.karate.de)

Am Wiesenbusch 15 · 45966 Gladbeck



**Frauenpower im Alltag**



# Karate macht Frauen fit!

*Mit Karate können Mädchen und Frauen ihre körperliche und geistige Kraft erleben und entwickeln. Das regelmäßige Training fördert die Beweglichkeit und das motorische Geschick, auch im höheren Alter. Das stärkt den Rücken und die Standfestigkeit in Krisensituationen.*



Karatetechniken sind eine wirksame Selbstverteidigung. In Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen lernen Mädchen und Frauen, Grenzen zu setzen und diese gegebenenfalls mit Stimme und Technik zu verteidigen. Sie können sich neue Bewegungsräume erobern, Alltagssituationen anders einschätzen und bei Gefahr reagieren. Hier stehen die individuellen Stärken und Fähigkeiten im Vordergrund.

**Karate ist für jüngere und ältere Frauen ein spannender und entspannender sportlicher Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen.**

In allen Stilrichtungen im DKV werden Fauststöße und Fußtritte vor dem Auftreffen abgestoppt. Der Respekt vor den anderen steht immer an erster Stelle. Die notwendige Körperbeherrschung und die Präzision der Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken werden systematisch in der Grundschule (Kihon), in den traditionellen Bewegungsformen (Kata) und in festgelegten Formen mit Angriffs- und Abwehrtechniken bis hin zum freien Kampf (Kumite) geübt. Zum Training gehören auch Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen, vor allem aber die Freude an der gemeinsamen Bewegung und über das individuelle Weiterkommen, das sich auch in der Gürtelfarbe zeigt.

**Neben dem Leistungs- und Wettkampfsport bieten der DKV und seine Landesverbände vielfältige Aktivitäten im Breitensportbereich:**

Lehrgänge, Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie zielgruppenspezifische Weiterbildungen für Karatelehrer/innen, für Angebote im Schulsport (DKV-Sound Karate), für Ältere (Jukuren – die Erfahrenen), in der Gesundheitsprävention (Gesundheitstrainer/in, DKV-Budomotion) und in der Gewaltprävention (Gewaltschutztrainer/in, Selbstverteidigungstrainer/in).