



Karate-Dojo Illertissen e.V. (KDI)

Karate in richtigem Maß praktiziert ist ein Gesundheitssport

Der Karate-Sport hat bei regelmäßiger Ausübung deutliche, positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden und die Gesundheit. Die folgenden Aspekte fehlen zum Teil in anderen Sportarten.

- Im Karate werden gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.
- Es werden relative viele Muskeln des ganzen Körpers aktiviert und damit die Bewegungskoordination des gesamten Körpers deutlich verbessert.
- Der Körper wird symmetrisch trainiert. Alle Bewegungen werden stets beidseitig und in der Regel gegenläufig (rechts gegen links und umgekehrt) trainiert.
- Beim Karate trainiert man barfuß. Dies hat positive Auswirkungen auf die Füße und durch die besondere Stimulation der Fuß-Reflexzonen auf den ganzen Körper.
- Neben dem Körper wird auch der Geist trainiert. Es werden komplexe Bewegungsabfolgen eingeübt, sowie Konzentration, Wachsamkeit und Reaktion geschult.
- Anspannungen, Stress und Aggressionen können abgebaut, bzw. kanalisiert werden.
- Durch den Muskelaufbau können Rückenbeschwerden reduziert bzw. verhindert werden.
- Mit der Ausschüttung von Endorphinen und durch die intensivere Körperwahrnehmung verbessert sich insgesamt das allgemeine Wohlbefinden des Karatekas.
- Karate ist eine Individualsportart, die aber auch in Mannschaften ausgeübt werden kann.
- Der Trainierende bestimmt sein eigenes Leistungsniveau und das Fortschritts-tempo selbst. Wenn ein Fortschritt erreicht ist, so absolviert man eine Gürtelprüfung und steigt damit auf eine höhere Trainingsstufe. Somit trainiert man immer im persönlichen Leistungsbereich.
- Man kann in jedem Alter und ohne besondere Voraussetzungen mit dem Training beginnen.
- Zur Ausübung des Karate-Sports wird keine teure Sportausstattung benötigt, sondern lediglich ein Baumwoll-Anzug, ein so genannter Karate-Gi und ein Gürtel. Dies ist zwar kein Gesundheitsaspekt, aber eine weitere positive Begleiterscheinung.

Karate
Illertissen



Karate-Dojo Illertissen e.V.

空
手
道