

Betriebssport in der Commerzbank

KARATE

Karate (von "kara" = "leer" und "te" = "Hand") ist eine **Kampfkunst**, deren Geschichte sich bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt. Dort wurden einheimische okinawanische Traditionen (Te) mit chinesischen Einflüssen verschmolzen, um ein effektives Selbstverteidigungssystem zu erschaffen.

Inhaltlich wird **Karate** vor allem durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken charakterisiert. Hebel und Würfe werden ebenfalls gelehrt, sobald die Grundtechniken ausreichend beherrscht werden. Im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Angriffe zu Nervenpunkten geübt.

Für unser Training ist uns wichtig, die verschiedenen Aspekte von Karate so zu trainieren, dass sie zur effektiven Selbstverteidigung genutzt werden können. Dazu verbinden wir die Elemente des **Shotokan-Stils** mit den **Prinzipien von Kissaki-Kai** und bilden uns regelmäßig durch Lehrgänge weiter.



Clubhaus der Sportgemeinschaft („Germania“)

Dienstag:	19:30 bis 21:30h Spiegelsaal
Freitag:	17:30 bis 19:00h Spiegelsaal
Sonntag:	19:00 bis 20:30h Gymnastiksaal

Kontaktdaten:

Mehr Einzelheiten und Informationen der einzelnen Gruppen findest Du im [Intranet](#) unter BSG Commerzbank Frankfurt oder auf unserer Internet-Seite <https://www.bsg-frankfurt.de>