



## 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 Kisasaki Kai und bilden uns regelmäßig durch Lehrgänge (u.a. beim Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz) weiter.



### Allianz-Sportanlage

Freitag: 18:30 bis 20:30h

Zur Zeit ist das Training auf unbestimmte Zeit ausgesetzt.

#### Kontakt:

Albert Matz      albert.matz@commerzbank.com  
+49 69 136 87501

### 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

#### Kontakt / Spartenleitung Kampfsport:

Peter Russell      peter.russell@commerzbank.com  
+49 151 11 10 29 79