



Shorin Ryu Seibukan Karate

in der

Sportunion Ried im Traunkreis

Was ist Karate?

Karate oder auch **Kara** (leer) **Te** (Hand) **Do** (Weg) ist eine waffenlose Kampfkunst, welche ihren Ursprung auf der japanischen Insel Okinawa hat. Ziel ist es Körper und Geist gleichermaßen zu stärken, sowie Selbstdisziplin und Charakterstärke für Selbstverteidigungs-Situationen aufzubauen.

Wer kann Karate machen?

Für Kinder ab ± 6 Jahren stehen neben Selbstverteidigung vor allem Spaß an der Bewegung und die Stärkung von Disziplin und Selbstvertrauen im Vordergrund. Erwachsene **jeden** Alters verbessern ihr Körpergefühl durch das Training sämtlicher Körperregionen.

Wie kann ich mitmachen?

Probe- und Anfängertraining

Montags 16:45 bis 17:45 Uhr

im **ehemaligen Gasthaus Langeder**

(Hauptstraße 21, 4551 Ried im Traunkreis)

Es wird darum gebeten ca. 10 Minuten vor dem Training zu erscheinen, um einen pünktlichen Beginn zu gewährleisten.

Bei Interesse bitte kurz unter 0676 9729990 oder markus.stempfhuber@gmx.de anmelden.

Was brauche ich?

Für ein Schnupper Training reicht bequeme Sportkleidung aus. Das reguläre Training absolviert man in einem traditionellen Karate Anzug, bestehend aus Jacke, Hose und Gürtel, welcher auch schlicht „Gi“ genannt wird.

Wann habe ich den schwarzen Gürtel?

Man beginnt mit einem weißen Gürtel und erlangt höhere Grade durch das absolvieren von Prüfungen. Nach dem Bestehen darf man dann einen Gürtel mit einer dunkleren Farbe tragen, bis man nach einigen Prüfungen (und Jahren des Trainings) schließlich den „Kuro Obi“, den schwarzen Gürtel anlegen darf.

Mit welchen Kosten muss man rechnen?

Jährlich:

Unionsbeitrag:	10€ (Kinder), 20€ (Erw.)
Sektionsbeitrag:	25€ (normal), 20€ (Fam.)

Für den Start (Setpreis): **60€ (Kinder), 70€ (Erw.)**

- **Einsteiger Karate Anzug inklusive Gürtel**
- **Seibukan Abzeichen für den Karate Anzug**
- **Shorin Ryu Seibukan Ausweis inkl. Jahresmarke**
- **Sektionsbeitrag für laufendes Kalenderjahr**

Probetraining:	2x kostenlos, danach 10€/Stunde (wird beim Kauf eines Startersets gutgeschrieben)
-----------------------	---

Prüfungsordnung (Prüfungsinhalte und nützliche Informationen)	10€
--	------------

Prüfungen und Lehrgänge werden separat zu günstigen Preisen angeboten.



Weitere Informationen gibt es auch unter

www.shorin-ryu.de

und hier (Facebook):



SPORT
UNION 
RIED IM TRAUNKREIS