KARATE ist eine Kampfkunst, deren Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen.

Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen eine spezielle Kampfkunst, mit der sie sich verteidigen konnten. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Diese fernöstliche Philosophie spiegelt sich auch heute im Karate – Do wieder. Übersetzt bedeutet ***Karate*** *– Do soviel wie „der Weg der leeren Hand", was heißen soll, dass die Hand des Karateka (so wird der Karatekämpfer japanisch genannt) waffenlos ist.*

Anfang dieses Jahrhunderts wurde innerhalb dieser Kampfkunst in Japan ein Kampfsport entwickelt, der die Philosophie der Weiterentwicklung seines Charakters beinhaltet.

Nicht der Sieg über andere ist das eigentliche Ziel, sondern der Sieg über die eigenen Schwächen. Die Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung und Konzentration sowie die Achtung des Gegners haben oberste Priorität.

Im Training und Wettkampf werden alle Techniken mit Fuß und Faust vor dem Auftreffen abgestoppt. Selbstdisziplin, Körperbeherrschung sowie Verantwortungsbewusstsein werden systematisch aufgebaut.

Auf Grund dieser vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist KARATE ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress.

Darüber hinaus werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße trainiert, durch Atem- und Konzentrationsübungen die Körperwahrnehmung geschult.

Karate ist aber auch traditionell eine erstklassige Selbstverteidigung mit welcher das Selbstbewusstsein und die Gelassenheit gefördert werden.

Ein hierarchisches Gürtelsystem baut das Leistungsvermögen Stufe für Stufe auf. **Karate** st dadurch eine Kampfkunst, die von Menschen aller Altersstufen erlernt werden kann.

Der Deutsche Karate Verband e.V. ist der offizielle Fachverband für alle Karate Stilarten in Deutschland. Er betreut über **2.300 Vereine** und Schulen in allen Bundesländern. Ein Verein oder eine Sportschule ist immer in Ihrer Nähe.

Deutsche Sporthilfe
Leistung. Fairplay. Miteinander.

Deutscher Olympischer SportBund

Bundesministerium des Innern