

KARATESCHULE

MITGLIED:
 WORLD SHITORYU KARATEDO FEDERATION (WSKF)
 EUROPEAN SHITOKAI ISHIMI ASSOCIATION
 SWISS KARATE FEDERATION (SKF)
 ZÜRCHER KARATE KANTONALVERBAND (ZKKV)
 SWISS SHITORYU KARATEDO FEDERATION (SSKF)



柔道会

SCHULLEITUNG:

WALTER STÜRZINGER DIPL. 7. DAN SHITOKAI

REPRÄSENTANT SHITORYU SCHWEIZ
 CHEFINSTRUKTOR SHITOKAI SCHWEIZ
 PRÄSIDENT SWISS SHITORYU
 KARATEDO FEDERATION (SSKF)
 QUALICERT - KRANKENK. ANERKANNT
 ERWACHSENENSORTLEITER ESA
 JUGEND+SPORT LEITER / + KIDS

DOJO (TRADITIONELLER ÜBUNGSRAUM):
 TÄMPELSTRASSE 3 8117 FÄLLANDEN

TEL 044/888.44.11 MOB 079/663.48.17

MAIL: [KIDS@SHITO.CH](mailto:kids@shito.ch)

MEHR INFO: [WWW.SHITO.CH](http://www.shito.ch)



**KURSLEITUNG
 KINDER/JUGEND.
 REBECCA +
 STEPHAN**

SEHR GEEHRTE INTERESSENTEN, LIEBE KINDER

ICH BEDANKE MICH FÜR DIE NACHFRAGE NACH UNSEREN KARATEKURSEN.
 KARATE-DO WEIST ALS SELBSTVERTEIDIGUNG UND SPORTART FOLGENDE VORZÜGE AUF:

- NOTFALLMÄSSIGES ÜBEN HÖCHST EFFEKTIVER ABWEHREN, SO DASS AUCH FRAUEN SICH WIRKSAM VERTEIDIGEN KÖNNEN.
- REAKTIONSSCHULUNG, DA IM PARTNERTRAINING GEÜBT WIRD, SCHNELL UND WIRKSAM ABZUWEHREN.
- ERLERNEN VON UNVERKRAMPFTEN TECHNIKEN MIT EINSATZ DES GANZEN KÖRPERS IM ENTSCHEIDENDEN MOMENT (KONZENTRATION DER KRAFT AUF EINEN PUNKT).
- VERARBEITEN VON FREMDEN UND EIGENEN AGRESSIONEN.
- SELBSTVERTRAUEN UND INNERE RUHE IN ALLEN LEBENSITUATIONEN > GELASSENHEIT.
- SENSIBILISIEREN DER FAIRNESS IM ZWEIKAMPF UND SITUATIVES (DER SITUATION ANGEPASSTES) VERHALTEN.
- ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT DURCH STRETCHING.
- VERBESSERUNG DER STOFFWECHSELVORGÄNGE ALS FOLGE DER DIVERSEN KÖRPERVERDREHUNGEN (MASSIEREN DER INNEREN ORGANE).
- ERLERNEN VON KOORDINIERTEN BEWEGUNGSABLÄUFEN, (INNERE UND ÄUSSERE) BALANCE.
- MOBILISIEREN DER VITALEN EIGENKRÄFTE (KI - ENERGIE).
- RICHTIGES UND TIEFES ATMEN.
- VITALPUNKTSTIMULATION ALS HOCHWIRKSAME VERTEIDIGUNGSKUNST (KYUSHO JITSU / KIAI JITSU).



- WETTKAMPFMÄSSIGE SCHULUNG IN EINER DER 4 GRÖSSTEN KARATESTILARTEN DER WELT.
- SELBSTBEHERRSCHUNG VON KÖRPER UND GEIST DURCH INNERE DISZIPLIN.
- HOHE SCHULE DER KATA (BEWEGUNGSABLÄUFE - KARATE PRINZIPIEN FÜR DIE REALE SELBSTVERTEIDIGUNG)

KINDER (SIEHE AUCH BROSCHÜRE «KARATE FÜR KINDER»)

- STEIGERUNG DES KNOCHEN- UND MUSKELAUFBBAUES IN DER WACHSTUMSPHASE DURCH KÖRPERLICHE BELASTUNG.
- KONZENTRATIONSFÖRDERUNG DANK ANSPRUCHSVOLLER BEWEGUNGSABLÄUFE / KOORDINATIONSÜBUNGEN.
- FÖRDERUNG DER MOTORIK UND PSYCHISCHE AUSGEGLIICHENHEIT.
- EINSCHLEIFEN VON WIRKSAMEN VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN, DIE, WENN DER KÖRPER DIE ENTSPRECHENDE REIFE ERLANGT, HOCHWIRKSAM SIND.
- DURCHHALTEWILLEN AUCH BEI ANSTRENGENDEN ÜBUNGEN.



GRUNDSCHULE / KATA

1. GESCHICHTLICHES

DAS ALTÄGYPTISCHE PANKRATION WURDE VON SOLDATEN ALEXANDERS DES GROSSEN NACH INDIEN GEBRACHT UND HAT SICH DORT MIT DEM SCHON BESTEHENDEN VAJRAMUSHTI ERGÄNZT. IM ZUGE DES KULTURELLEN AUSTAUSCHES AUF DEM LAND- UND SEEWEG GELANGTE ES DANN NACH CHINA, WO ES SICH MIT DEN BEREITS EXISTIERENDEN EINHEIMISCHEN KAMPFFORMEN ZUM KUNG FU (KEMPO) WEITERENTWICKELTE.



KUMITE



**SELBST-
 VERTEIDIGUNG**

2. KLOSTER SHAOLIN

DAS KLOSTER SHAOLIN BETRACHTET MAN ALS DEN ENTSTEHUNGSPUNKT DER ALTEN CHINESISCHEN KAMPFKÜNSTE. IM JAHRE 523 UNTERRICHTETE BODHIDHARMA (AUS SÜDINDIEN), DIE MÖNCHEN IM ZEN - BUDDHISMUS UND IN GYMNASISCHEN KAMPFÜBUNGEN (DIE 18 HÄNDE DER LO - HAN). DIESE 18 AKTIONEN GELTEN HEUTE ALS URSPRUNG SÄMTLICHER NACHHER ENTSTANDENEN KAMPFKUNSTSYSTEME. AB 1260 WURDE DAS SYSTEM WIEDER AUFGEFRISCHT UND AUF 72 BEWEGUNGEN ERWEITERT, SPÄTER AUF 170 AUSGEBAUT UND IN DEN TEMPELN VERBREITET.

3. OKINAWA

EIN INTENSIVER OFFIZIELLER KONTAKT MIT OKINAWA BEGANN 1372 UND ERMÖGLICHTE DORT AUCH DIE VERBREITUNG DER CHINESISCHEN KAMPFTECHNIKEN. HIER VERMISCHTE ES SICH MIT SCHON BESTEHENDEN VERTEIDIGUNGSKÜNSTEN. DAS ERGEBNIS WAR EIN VÖLLIG NEUES KÄMPFERISCHES KONZEPT, DESSEN ANSATZ AUF DER ECHTEN ANWENDUNG BERUHT. DAS OKINAWA-TE ENTWICKELTE TÖDLICH EFFEKTIVE METHODEN, DIE GEGEN DIE (JAPANISCHEN) UNTERDRÜCKER ANGEWENDET WURDEN.

4. JAPAN

NACH 1930 ENTSTANDEN IN JAPAN MEHRERE STILE DES KARATE, DEREN URSPRUNG JEDOCH EBENFALLS NACH OKINAWA FÜHRT.

5. SHITO RYU (SHITO KAI)

SHITO - RYU WURDE 1934 GEGRÜNDET DURCH KENWA MABUNI (1893 - 1952). DIE TECHNISCHE BREITE DES STILS IST IMMENS, SCHON DESHALB, WEIL IN IHR DIE WESENTLICHEN PUNKTE DER SHORIN- UND SHOREI SCHULE (WEICH-HART) VEREINIGT SIND. ZUDEM SIND ELEMENTE AUS DEM CHINESISCHEN KUNG-FU ENTHALTEN.

NACH MABUNIS TOD SPLITTETE SICH DAS STILHAUS SHITORYU IN MEHRERE UNTERHÄUSER AUF.

DIE TREUEN ALTEN SCHÜLER TATEN SICH IN DER VEREINIGUNG SHITO KAI ZUSAMMEN, WELCHE IN EUROPA DURCH GROSSMEISTER **YASUNARI ISHIMI, 10. DAN** REPRÄSENTIERT WIRD.

6. SHITOKAI KARATEO GLATTAL - AUCH FÜR KINDER

SHITOKAI KARATEDO GLATTAL IST SEIT ÜBER 30 JAHREN BEI GROSSMEISTER ISHIMI ANGESCHLOSSEN. SEIT JANUAR 2019 WURDE NUN EINE ZWEITE KINDER/JUGENDLICHENKLASSE EINGEFÜHRT, UM MÖGLICHSST ALTERSGERECHT DAS KARATE UNTERRICHTEN ZU KÖNNEN.

REBECCA 3. DAN UND STEPHAN 2. DAN LEITEN DIESE KLASSEN. BEIDE SIND ERFAHRENE SCHWARZGURTTRÄGER MIT INTERNATIONALER ANERKENNUNG (WELT SHITORYU KARATEDO). MIT IHRER AUSBILDUNG ALS JUGEND+SPORTLEITER SIND SIE PRÄDESTINIERT FÜR DEN UMGANG MIT KINDERN.



KURSPREISE

GILT FÜR SÄMTLICHE ANGEBOTE DIENSTAG - SAMSTAG,
DAS HEISST: UNBESCHRÄNKTE TRAININGE PRO WOCHE ZUM SELBEN PREIS
BEI JÄHRLICHER RECHNUNGSSTELLUNG. BEI HALBJÄHRLICHER RECHNUNGSSTELLUNG

KINDER	5 - 12 J.	50.-- FR	60.-- FR / MONAT
JUGENDLICHE	13 - 17 J.	60.-- FR	70.-- FR / MONAT
ERWACHSENE	AB 18 J.	70.-- FR	80.-- FR / MONAT

WOCHENSTUNDENPLAN

WOCHENTHEMEN/KURSE/SCHULFERIEN > SIEHE 3-MONATSÜBERSICHT AUF WWW.SHITO.CH

ZEIT/TAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERST.	FREITAG	SAMSTAG
17.30-18.30		KINDER AB 5J. ANFÄNGER		DO-TRAINING AUCH IN DEN SCHULFERIEN	KINDER AB 5J. ANFÄNGER	SPEZIELLE ANLÄSSE WIE
18.30-19.30		KINDER/JUG. FORTGESCHRITT		FREIES TRAINING	KINDER/JUG. FORTGESCHRITT	PRÜFUNGS-/TURNIER-VORBEREITUNG ETC.
19.30-21.15		JUGENDLICH/ERWACHSENE ALLE GRADE		JUGENDLICH/ERWACHSENE ALLE GRADE	JUGENDLICH/ERWACHSENE ALLE GRADE	SIEHE JAHRESPLAN HOMEPAGE



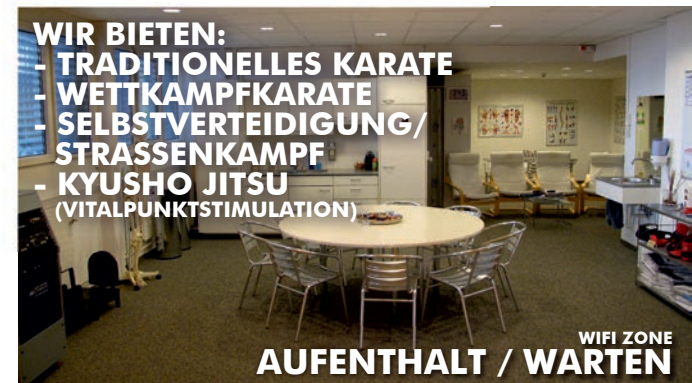
KATA



TRAININGSFLÄCHE 170 M2



AUFENTHALT / TRAININGSFLÄCHE



WIR BIETEN:

- TRADITIONELLES KARATE
- WETTKAMPFKARATE
- SELBSTVERTEIDIGUNG / STRASSENKAMPF
- KYUSHO JITSU (VITALPUNKTSTIMULATION)

**WIFI ZONE
AUFENTHALT / WARTEN**

