



# DOJO - INSIDE

ERSTAUSGABE 01/2004

Vereinsinterner Informationsbrief des Karate-Dojo Kelkheim e.V., Februar 2004

*Liebe Sportfreundinnen und liebe Sportfreunde,*

mit der Erstausgabe unseres vereinsinternen Informationsbriefes **DOJO - INSIDE** begrüßen wir Euch recht herzlich in unserem neu gegründeten Verein **KARATE-DOJO KELKHEIM E.V.**

**DOJO - INSIDE** wird von nun an in mindestens vierteljährlichen Abständen erscheinen, mit dem Ziel, alle Mitglieder regelmäßig über aktuelle Themen sowie Wissenswertes aus und rund um unser Dojo zu informieren.

Nach Abspaltung von der TSG Münster wurde das Karate-Dojo Kelkheim e. V. am 02.12.2003 gegründet. Im Rahmen der vereinsrechtlich vorgeschriebenen Gründungsversammlung wurde von den Gründungsmitgliedern der Erstvorstand unseres neuen Vereins zunächst für die Dauer von 4 Jahren gewählt. Nachfolgend erhaltet Ihr ein Kurzportrait der Vereinsgründer und Vorstandsmitglieder unseres neuen Vereins, die Euch ab sofort jederzeit für Fragen, Informationen und bei sonstigen Problemen zur Verfügung stehen.



**Valadkhani, Petra**

Alter : 33 Jahre  
Grad: 3. Kyu  
Funkt.: 1. Vorsitzende



**Valadkhani, Amir**

Alter : 44 Jahre  
Grad: 4. Dan  
Funkt.: Jugendleiter



**Rojewski, Adrian**

Alter : 44 Jahre  
Grad: 1. Dan  
Funkt.: Kassenwart



**Fuhr-Boßdorf, Gregor**

Alter : 34 Jahre  
Grad: 5. Kyu  
Funkt.: Schriftführer



**Linne, Anette**

Alter : 35 Jahre  
Grad: Tae Bo  
Funkt.: Gründerin



**Kipper, Holger**

Alter : 38 Jahre  
Grad: -  
Funkt.: Gründer



**Trimborn, Dorothea**

Alter : 36 Jahre  
Grad: 5. Kyu  
Funkt.: Gründerin



**Fuhr-Boßdorf, Katja**

Alter : 33 Jahre  
Grad: 1. Dan  
Funkt.: Gründerin

## Unser Leitbild

Der Karate-Dojo Kelkheim e. V. setzt sich ein für eine von der Achtung des Menschen getragene sportliche Lebensführung mit dem Ziel der körperlichen und geistigen Gesunderhaltung. Zu diesem Zweck widmet sich das Dojo der Pflege und Förderung von Karate, Tae Bo und anderen Sportarten, deren Ausübung wegen seiner zugleich erzieherischen und persönlichkeitsbildenden Werte der körperlichen und geistigen Ertüchtigung seiner Mitglieder dient. In der Kinder- und Jugendarbeit des Karate-Dojo Kelkheim e.V. zielen die persönlichkeitsbildenden Werte vorrangig auf eine aktive Förderung der Gewalt- und Suchtprävention sowie der Anwendung gewaltfreier Konfliktlösungsalternativen.

Die Gründungsmitglieder des Karate-Dojo Kelkheim e. V., die von Akademikern über Angestellte bis hin zu Studenten unterschiedlicher Nationalität verschiedenen Gesellschaftsschichten angehören, stehen stellvertretend für die Gleichstellung aller Mitglieder ohne Rücksicht von Beruf, Geschlecht, Rasse und Religion und treten ein für den Grundsatz rassischer, religiöser und weltanschaulicher Toleranz.

Das Karate-Dojo Kelkheim e. V. ist parteipolitisch neutral und tritt ein für den Grundsatz der Freiheit und Freiwilligkeit in der Sportausübung sowie Sportgemeinschaft und ist bestrebt, dass Karate, Tae Bo und andere Sportarten von seinen Mitgliedern sowohl als Breitensport als auch als Leistungssport betrieben werden. Das Dojo will der Gesundheit aller dienen und bemüht sich deshalb auch um entsprechende Formen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung.

## Unser Übungsleiter



### **Amir Valadkhani ("Der Weg ist das Ziel !")**

Bereits mit 11 Jahren hat Sensei Amir mit Karate begonnen und seitdem sein Leben dem Karate gewidmet. In der Zeit von 1978 bis 1982 wurde er mehrere Male iranischer Meister und wurde in die iranische Nationalmannschaft aufgenommen. 1984 wurde er Sechster bei der Karate-Weltmeisterschaft in Maastrich/Niederlande. Seinen ersten Dan machte er 1982 bei Sensei

Abe im Iran. Drei Jahre später folgte der Ni-Dan (Zweiter Dan), ebenfalls bei Sensei Abe.

Nach Deutschland kam Sensei Amir 1986, wo er gleich das Training bei dem heutigen Bundestrainer Efthimios Karamitsos aufgenommen hat. Zwischen 1987 und 1990 war er mehrmaliger Hessenmeister und einmal Deutscher Vize-Meister im Kumite (Freikampf). Danach hat er sich aus dem aktiven Wettkampfgeschehen zurückgezogen. Nun steht er als Kampfrichter auf der anderen Seite der Matte, aber immer noch nah am Geschehen. Nebenbei hat er noch seinen Fachübungsleiter Karate gemacht und hier durch weitere Lehrgänge die Ausbildung vertieft. 1991 bestand er die Prüfung zum dritten Dan. Seine B-Prüfer-Lizenz, mit der er Prüfungen bis zum 1. Kyu abnehmen kann, erwarb er 1993. Seit 1994 wird Sensei Amir als Bundeskampfrichter auf Deutschlandebene eingesetzt. Seinen vierten Dan bestand er 1997. Ein schwerer Motorradunfall verhinderte 2003 die Prüfung zum fünften Dan, jedoch ist für dieses Jahr eine erneute Vorstellung zur Prüfung vorgesehen. Nicht nur im Karate ist Amir sehr engagiert. Als Tae Bo Instructor hält er einen Großteil unserer Mitglieder auf Trab. Seine Ausbildung zum Kick-Box- und Tae Bo - Instructor nach Billy Blanks absolvierte Amir im Jahre 2001.

## Welchen Verbänden gehören wir an ?

Das Karate-Dojo Kelkheim e. V. ist ein eingetragener Verein, das folgenden Verbänden angehört :

- Landessportbund Hessen e.V.
- Hessischer Fachverband für Karate (HFK)
- Deutscher Karate Verband (DKV)

## Unser aktuelles Sportangebot

### SHOTOKAN KARATE



ist eine Stilrichtung des Karate. Karate bedeutet „leere Hand“ und ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, bei der Arme, Beine und Körper trainiert werden. Stoßen (Tsuki), Schlagen (Uchi), Treten (Keri) und Abwehren (Uke) in vielen Variationen bilden die Grundlagen der Karate-Techniken. Dabei ist Karate jedoch ein Training des Körpers und des Geistes. Koordination, Ausdauer, Gleichgewicht, Disziplin, Aufmerksamkeit (Sanshin), Konzentration, Selbstbewusstsein und Kraft wird durch das stetige Üben der Karate-Techniken verbessert. Dabei ist für die Effektivität einer Technik nicht die Kraft, sondern das korrekte Ausführen von Bedeutung, daher kann sie von jedem erlernt und angewendet werden.

Das Training gliedert sich in Kihon (Grundschule), Kata (stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner) und Kumite (Kampf). Dem Partner wird mit Respekt und Fairness gegenübergetreten. Im Kampf (Kumite) ist oberstes Ziel, den Partner nicht zu verletzen. Vor dem ersten freien Kämpfen (Jijy-Kumite) ist daher erst mal ein langes Üben der Karate-Techniken notwendig.

Trainiert wird barfuss und in einem weißen Gi (Karateanzug). Die Gürtelfarben zeigen den Entwicklungsstand eines Karatekas an und werden durch Prüfungen erworben. Insgesamt gibt es 9 Kyu-Grade (farbige Gürtel) und 9 Dan-Grade (schwarze Gürtel).

### TAE BO



ist ein energiegeladener Mix aus Tae Kwon Do, Boxen und Aerobic. Die rasante Kombination von Kampfsportbewegungen und Tanzschritten zu schneller Discomusik soll nicht nur Spaß machen, sondern verspricht auch sportlichen Erfolg. Beim Tae Bo gibt es keine komplizierten Choreographien. Die Zielgruppe: Fitness-Jünger ab 13 Jahren. Mitbringen muss man vor allem eines: Durchhaltevermögen. Denn die Botschaft lautet: trainiert wird in erster Linie die Willenskraft, und dann erst die Muskeln. Die kommen aber nicht zu kurz - sämtliche Muskelgruppen werden bei dem Programm trainiert: "Tae", das koreanische Wort für "Fuß", steht für die intensive Beanspruchung der Bein- und Fußmuskulatur durch verschiedene Kicks. "Bo" bedeutet das gezielte Training des Oberkörpers und der Arme durch Boxbewegungen (Punches). Dadurch wird auch das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und außerdem Koordination, Beweglichkeit und körperliche Balance verbessert. Das effektive Bewegungstraining ist für Körper und Geist entspannend. Denn dabei werden Stress abgebaut, sämtliche Muskelgruppen angesprochen, Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen geschult. Das Training zählt zudem zu den absoluten Kalorienfressern im Fitnessbereich. Bis zu 800 Kalorien können pro Unterrichtseinheit verbrannt werden. Abgerundet werden die Trainingseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen. Menschen mit Herzproblemen, künstlichen Gelenken, Arthrosen, Osteoporose oder Bandscheibenvorfällen sollten vorher einen Arzt konsultieren.

**Geplant sind weitere Angebote wie: Tai Chi, Yoga, Shiatsu u.v.m.**

## Unsere Beiträge und Gebühren

<b>Beiträge : (ab 01.01.2004)</b>				
Alters-Gruppen	Alter	Monatsbeitrag	1/2-Jahresbeitrag	Jahresbeitrag
Kinder	bis 14 J.	15,00 Euro	90,00 Euro	180,00 Euro
Jugendliche	ab 14 J.	20,00 Euro	120,00 Euro	240,00 Euro
Geschwister (ab 3)	bis 18 J.	40,00 Euro	240,00 Euro	480,00 Euro
Erwachsene	ab 18 J.	30,00 Euro	180,00 Euro	360,00 Euro
Familie (ab 3 Pers. davon eine über 18 J.)		60,00 Euro	360,00 Euro	720,00 Euro
Aufnahmegebühr	Einmalig ein Monatsbeitrag (entfällt bei Aufnahme bis 31.03.2004)			
Jahressichtmarke	Die Gebühr für die Jahressichtmarke des DKV ist im Beitrag nicht enthalten : <b>Jugendliche 11,00 Euro und Erwachsene 16,00 Euro</b>			
Erweitertes Angebot	Wird mehr als eine der angebotenen Sportarten ausgeübt, so erhöht sich der monatliche Beitrag um <b>5,00 Euro</b> pro Sportart/Kurs und Teilnehmer.			

Die **Kündigung** kann nur schriftlich unter Einhaltung einer Frist von 6 Wochen zum 30.06. bzw. 31.12. eines jeden Jahres erfolgen und ist an den Vorstand des Vereines zu richten. Eine rückwirkende Kündigung ist ausgeschlossen. Zum Vereinfachen des Verwaltungsaufwandes werden die Mitgliedsbeiträge per Bankeinzugsermächtigung im Voraus entrichtet. Die Einziehung der Beiträge erfolgt in der Regel zum 15.01. und 15.07., bei Neuaufnahme zum 15. des Folgemonats für das laufende Kalenderhalbjahr. Auf Wunsch kann auch ein vierteljährlicher Einzug erfolgen, hier fällt allerdings aufgrund des Mehraufwandes eine Zusatzgebühr von 2, 50 € pro Quartal an.

## Unser vorläufiger Trainingsplan

Zeiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr
16.30 - 18.45	Karate-Kinder	-	Karate-Kinder	-	Karate-Kinder
18.45 - 20.15	Karate- Erwachsene	-	Karate-Erwachsene	-	Karate-Erwachsene
20.30 - 21.30	Tae Bo	-	Tae Bo	-	Tae Bo

Seit dem 5.1.2004 haben wir unseren offiziellen Trainingsbetrieb im Sportpark Kelkheim aufgenommen.

## Anfängerkurse Karate für Kinder und Erwachsene

Im Februar bieten wir erstmals Karate-Anfängerkurse für Kinder sowie Erwachsene an.

**Beginn :** Kinder (ab 6 J.) ab 25.2.04 immer mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr  
Erwachsene (bis 110 J.) ab 27.2.04 immer freitags von 18.45 - 20.15 Uhr

**Ort :** Sportpark Kelkheim (Am Kloster), Fitnessraum

**Trainer :** Amir Valadkhani 4. Dan

**Dauer :** bis 5.5.04 bzw. 7.5.04 (Ein Kurs umfasst jeweils 10 Trainingseinheiten)

**Kosten :** Kinder 20,-- € / Erwachsene 40,-- €

Für die Zeit des Anfängerkurses besteht keine Vereinsmitgliedschaft, somit auch kein Versicherungsschutz. Die Teilnahme erfolgt daher auf eigene Gefahr.

Weitere Infos gibt es bei Amir (Tel. 06195-903683), Gregor & Katja (Tel. 06195-900934) oder unter

**[www.karate-dojo-kelkheim.de](http://www.karate-dojo-kelkheim.de)**