

Seikukan Karate Center Antwerpen

traditionele J.K.A. "Shotokan" stijl

TRAININGEN					VERZEKERING & LIDGELDEN	
	maandag	woensdag	vrijdag	zondag	Verzekering & Licentie	Lidgeld
Jeugd (vanaf 6 tot 13 jaar)	-	16u30 - 18u00	-	10u00 - 11u15	€ 35/jaar	€ 110/jaar
Volwassenen (vanaf 13 jaar)	20u00 - 21u30	-	20u00 - 21u30	11u15 - 12u30		€ 120/jaar

Wat is karate eigenlijk ?

Karate is een zeer doeltreffende vechtdiscipline die gebruik maakt van natuurlijke wapens zoals voeten en handen.

Een lichaamsoefening : Karate doet beroep op het geheel van de spieren dankzij dynamische reactiebewegingen.

Het ontwikkelt coördinatie en handigheid en geeft iedereen, jong en oud, mannen en vrouwen, een uitstekende fysieke conditie.

Een scholing voor zelfverdediging : Na enkele trainingen is men al in staat om een aanval fysiek en mentaal af te weren, zelfs als de tegenstander sterker is.

Een competitiesport : Aangezien de aanvallen gecontroleerd moeten zijn, ontwikkelt de competitieve karate niet enkel de kracht, de snelheid en de moed, maar vooral de zelfbeheersing en het respect voor de tegenstander.

Het versterkt het karakter : Het beoefenen van karate begint met zelfverdedigingstechnieken en sport, om uiteindelijk te eindigen als "discipline" en zich te ontwikkelen als filosofie.

De 5 spirituele waarden van karate zijn :
EERLIJKHEID, MOED, ETIQUETTE, ZELFCONTROLE en KARAKTER.

De traditionele elementen van karate zijn de volgende :

- Correcte technieken en Kata-uitvoering zijn zeer belangrijk.
- Men kan het beoefenen als een kunst (martial "art").
- Karate als "martial art" maakt ook deel van de Zen traditie.



Een goede sfeer tijdens de trainingen is een must om de volgende objectieven te bereiken :

1. Vorming van karakter rekening houdend met de mogelijkheden van elk individu. Het doel van karate is niet de overwinning of de nederlaag maar wel het verbeteren van het karakter van de beoefenaar.
2. De zelfverdediging.
3. De sport

In het begin en zeker daarna moet men geduld oefenen, maar ook volharding en inspanning blijven belangrijke factoren in uw karateloopbaan !

Seikukan en Karate Center Antwerpen is aangesloten bij :

- * JKA Japan Karate Association
- * BAKF Belgian Amateur Karate Federation
- * VKF Vlaamse Karate Federatie (erkend door BLOSO)

Alle inlichtingen : 03/218.71.20 – www.seikukan.be – info@seikukan.be

