

# KARATE

Übungsleiter: Maximilian Steffelbauer, 2. Dan

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Europaschule, Lederergasse 35 (Eingang Honauerstraße)

## TRAINIERE MIT UNS TRADITIONELLES SHOTOKAN KARATEDO

Karate ist eine alte japanische Kampfkunst und wird bei uns in den drei traditionellen Grundbestandteilen Kihon (= Grundschule), Kata (= Form) und Kumite (= Partnerübungen) trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Üben der Einzeltechniken, dies trainiert auch die körperliche Fitness und steigert die Selbstsicherheit sowie die Selbstdisziplin. Nebenbei lernt man Grundlegendes über die Selbstverteidigung und hat Spaß an der Bewegung.

Für das Training normales Sportgewand mitnehmen.



**Ausgleich Zum Alltag**

**Selbstverteidigung**

**Fitness**

**Selbstsicherheit und  
disziplin**



in Kooperation mit der ASKÖ Linz  
Mitte Sektion Karate – Hagakure  
Linz