

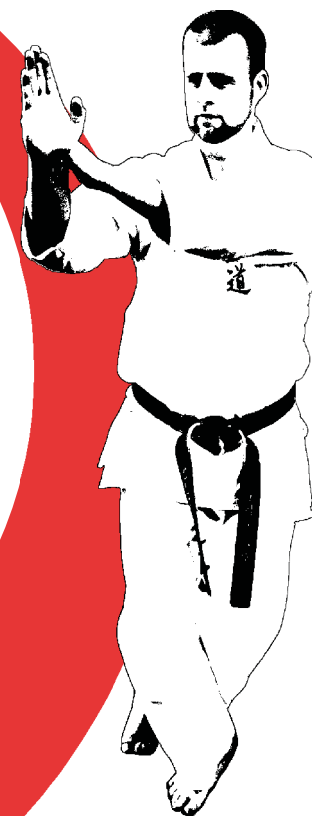
Im Okinawa Shorinryu Shidokan wird Karatedo als Kampfkunst betrieben. Wir üben den Weg der Leeren Hand im Geiste des Budo. Der Begriff Budo bezeichnet die Philosophie der japanischen Kampfkünste. Übersetzt bedeutet Budo "der Weg des Kriegers". Ziel dieses Weges ist es, sich selbst zu bezwingen. Der Sieg über andere ist zweitrangig. Budo ist mehr als eine Kampfmethod (Bujutsu), als ein Kampfsport. Es geht nicht darum, höher zu treten oder schneller zu schlagen als ein anderer. Wer dem Weg des Kriegers folgt, tut dies nicht, um Pokale zu erringen, sondern um sich selbst zu erkennen.

Auf dem Weg des traditionellen Karatedo wird der Schüler konfrontiert mit den eigenen Schwächen und lernt, sie zu überwinden. Karatedo wird zu einem Prozeß der Selbsterfahrung. Schritt für Schritt verbessern sich die Reaktion, die Atmung und die Körperhaltung. Die Selbstdisziplin und die Konzentration steigen, das Selbstbewußtsein wächst. Wer beständig übt wird psychisch und physisch stark. Wer stark ist muß nicht mehr gegen andere kämpfen, er muß nichts mehr beweisen. So ist traditionelles Karatedo ein Weg zu einem ausgeglichenen und friedfertigen Geist. Ein Karateka sollte die Hand eines Teufels und das Herz eines Buddhas haben.

Rufen Sie an, besuchen Sie uns,
lernen Sie uns kennen!

**OKINAWA
SHORINRYU**
traditionelles Karate Do

合理合流
共存共榮



*Wer andere erkennt, ist klug.
Wer sich selbst erkennt, ist erleuchtet.
Wer andere überwindet, hat Kraft;
wer sich selbst überwindet, ist stark.*

Laotse

**„DER VERNUNFT UND DEM RECHT FOLGEN, GEMEINSAM
LEBEN UND GEMEINSAM ERBLÜHEN“**

GÔ RI GÔ HÔ KYU SON KYU EI

SHIDOKAN SHIRASAGI DOJO CHEMNITZ / GLAUCHAU

K A M P F K U N S T S C H U L E

für traditionelles OKINAWA KARATE DO

Übungszeiten: Montag in Glauchau 19:00–21:00 Uhr
Mittwoch in Chemnitz 20:00–22:00 Uhr
An den Wochenenden nach Absprache

Kontakt: Andreas Wagner,
Kappelbachgasse 1,
09116 Chemnitz

Kappelbachgasse 1, 09116 Chemnitz,
im 3.OG (Räume Yoga Inspiration)

**Kurse, Termine, Seminare, Einzelunterricht
auf unserer Internetseite: www.shorinryu-chemnitz.de**

Tel.: 0371/23 52 886
Mobil: 0179/66 39 175
E-Mail: shorinryu@wagehome.de
www: www.shorinryu-chemnitz.de

Andreas Wagner 3. Dan, Tel.: 0179 / 66 39 175
www.shorinryu-chemnitz.de shorinryu@wagehome.de

OKINAWA SHORIN RYU

traditionelles Karate

MEDITATION

STRESSABBAU

KOORDINATIONSFÄHIGKEIT,
KRAFT UND KONDITION VERBESSERN

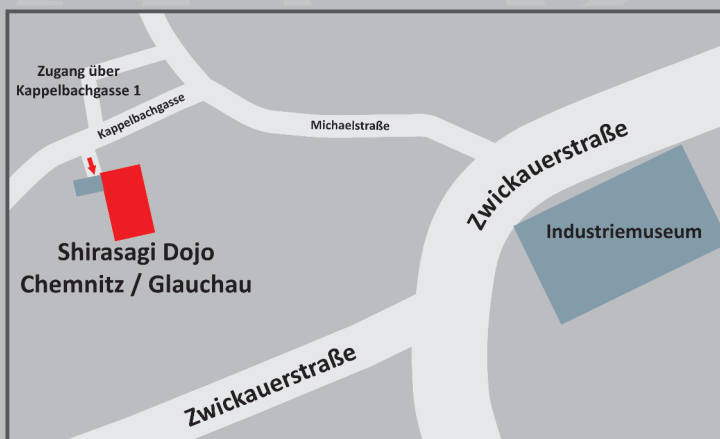
KONZENTRATION, REAKTION UND REFLEXE
STEIGERN

SELBSTDISZIPLIN UND DURCHHALTEVERMÖGEN
AUFBAUEN UND FÖRDERN

TECHNIK, ATMUNG UND GLEICHGEWICHT
ERLERNEN, ERFAHREN, VERBINDEN

AUSGEGLICHTENHEIT UND INNERE RUHE FINDEN

So finden Sie zu uns...



Das Okinawa Shorin Ryu Shidokan Karate Do

Im Zentrum des Okinawa Shorin Ryu Shidokan Karatedo stehen schnelle, energische Bewegungen. Es werden im allgemeinen realistische etwas höhere, natürliche Stellungen bevorzugt.

Ein weiteres Kennzeichen des Okinawa Shorin Ryu Shidokan Karatedo ist die feste Verbindung der einzelnen Übungsinhalte miteinander: Die Arbeit am Kihon, an Kata und am Kumite wird mit der Arbeit am Makiwara verknüpft. Das ist die Bedeutung des Satzes "Ohne Makiwara gibt es kein traditionelles Okinawa Karatedo".

Die Übung gliedert sich in das Kihon (die Grundschole), die Übung der Form (Kata), des Bunkai (Anwendung), des Kumite (Zweikampf) und des Makiwara. Für alle diese Teile gelten die gleichen Grundsätze: Die Schultern sollten gesenkt, der Kopf erhoben sein und die Atmung sollte natürlich sein. Weiterhin kennzeichnend für unsere Stilrichtung ist, dass Ausweichen, Block und Kontertechnik in einer Zeit vereinigt werden und nicht nacheinander im Sinne einer Dreistufigkeit erfolgen. Große Ausholbewegungen gibt es nicht. Bewegungen sollten möglichst direkt ausgeführt werden.

Für die Ausführung jeder Technik braucht es den ganzen Menschen

Die Bewegung eines Shorin Ryu Karateka gleicht einem Falken im Flug.

Ob Kihon, Kata, Bunkai oder Kumite - letztlich dient die Übung der Technik geistig wie körperlich nur als Hilfsmittel für die Übenden, um sich selbst kampflos zu besiegen. Es geht um Selbsterkenntnis im eigenen Leben.



DOJOLEITER ANDREAS WAGNER

3. DAN OKINAWA KARATE DO

Andreas Wagner ist 35 Jahre und Dipl. Ing. (BA) und übt seit 1990 Kampfkunst und seit 1995 das Okinawa Shorin Ryu Shidokan Karate Do.

Er ist persönlicher Schüler von Sensei Joachim Laupp 8. Dan Kyoshi und legte im Oktober 2006 bei Sensei Laupp seine Prüfung zum 3. Dan ab.

Nach Jahren der Übung und des Unterrichts in mehreren deutschen Städten wie Cottbus, Potsdam, Plauen und Weimar, eröffnete er im Mai 2009 das Shibu-Dojo Shirasagi Dojo Chemnitz / Glauchau in Chemnitz das er im Auftrag von Sensei Laupp leitet.

