



Du musst nicht
großartig sein
um anzufangen,
aber Du musst
anfangen,
um großartig
zu sein.

Anmeldung zum Probetraining:
info@sakura-karate.de

Aktuelle Informationen
zu den Trainingsorten und
Trainingszeiten findest du
auf unserer Website.

SAKURA ist Mitglied im
Deutschen Karate Verband,
Karate Dachverband NRW,
NWJJV, Landessportbund,
Stadtsporbund Köln.



sakura-karate.de



SAKURA
KARATE-DOJO KÖLN e.V.

**Karate-Dō und
Selbstverteidigung
für alle.**



**2X GRATIS
TRAINING PRO
SPORTANGEBOT.
TESTE UNS!**



Unser Ziel liegt in
der Vermittlung einer
ganzheitlichen Sicht
der Kampfkünste.

Karate-Dō

Karate (唐手), jap. „Chinesische Hand“, wurde ursprünglich zur Selbstverteidigung trainiert und entwickelte sich erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan zum heutigen Karate-Dō (空手道), jap. „Weg der leeren Hand“. Diese moderne Art des Karate wird weltweit hauptsächlich als Kampfkunst und Sport, und seltener zur Selbstverteidigung, trainiert. Im Karate-Dō Wettkampfsport geht es um absolute Präzision, Kontrolle und Schnelligkeit. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung traditioneller Werte, wie Respekt, Selbstdisziplin, Fairness, Teamfähigkeit und Charakterschulung gelegt.

Selbstverteidigung

In der Selbstverteidigung geht es um die innere und äußere Haltung in einer Notwehrsituation. Geübt werden Prinzipien, Taktiken und Techniken des Selbstschutzes. Der Schwerpunkt liegt in der Deeskalation und in der leichten Umsetzbarkeit für alle, unabhängig von Alter, Fitness und Geschlecht. Durch die Ausnutzung des natürlichen Schutzreflexes sind die Techniken auch von körperlich unterlegenen Menschen erfolgreich anwendbar. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!