

Zanshin-Do



www.zanshin-do.de

Wir stellen uns vor:

Im **Zanshin-Do Budo Sportverein in Hannover e.V.** haben sich Menschen zusammengefunden, die asiatische Kampfkünste üben und pflegen. Der Verein entstand aus freien Trainingsgruppen und unterteilt sich derzeit in die Sparten

Aikido - Karate – Kyudo - Selbstverteidigung

In unseren Gruppen trainieren alle gemeinsam: Frauen und Männer, alt und jung, von 7 bis 80 - denn **Budo** eignet sich für alle Altersgruppen!

Wer eine Kampfkunst erlernen will, braucht Ausdauer und Geduld, da **Budo** nur selten schnelle Erfolge bringt. Beim Training mit Gleichgesinnten gewinnen die Aktiven Selbstsicherheit und innere Ruhe und steigern ihre Konzentrationsfähigkeit.

Budo erhöht die Lebensqualität in vielen Bereichen.

Wir laden deshalb jeden herzlich zu einem Probetraining ein, um gemeinsam mit uns nicht-alltägliche **Budo**-Sportarten kennen zu lernen.

Die Mitgliedschaft im Verein berechtigt zur Teilnahme an den Trainings aller Sparten.

weitere Informationen unter:

E-Mail: info@zanshin-do.de
<http://www.zanshin-do.de>

Aikido

Der Harmonische Weg



Aikido ist eine japanische Selbstverteidigung, die aus den Kampfkünsten der Samurai entstanden ist. In seiner heutigen Form wurde es Mitte des 20. Jahrhunderts vom japanischen Großmeister Morihei Ueshiba (1883 - 1969) entwickelt und findet seit dem zunehmende Verbreitung in aller Welt.

Ziel des **Aikido** ist es, den Angreifer durch friedfertiges, aber energisches Handeln von der Nutzlosigkeit seines Angriffs zu überzeugen, ohne ihn dabei zu verletzen oder zu zerstören.

Diese Philosophie spiegelt sich auch im Training wieder, in welchem neben der Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit des eigenen Körpers, das gemeinsame Üben im Vordergrund steht.

Mit dem Fortschreiten im **Aikido** werden die Techniken zunehmend dynamischer. Aufgrund ihrer runden und harmonischen Ausführung sind sie jedoch für jeden, der Freude daran hat sich selbst und andere zu bewegen, unabhängig vom Alter erlernbar.

Regelmäßig kostenlose Probetrainings!

Trainingszeiten:

Bonifatiuschule, Bonifatiusplatz 6:

Mi.	17.15-18.15 Uhr	Anfänger / Fortgeschrittene
	18.15-19.00 Uhr	Fortgeschrittene
Fr.	18.15-19.15 Uhr	Anfänger / Fortgeschrittene
	19.15-20.00 Uhr	Fortgeschrittene

Auskünfte erteilt:

Andrea Pietsch (2. Dan Aikido)
Tel.: 0511 / 169 50 47
E-Mail: aikido@zanshin-do.de

Karate

Traditionelle Selbstverteidigung

Karate ist eine der wohl bekanntesten japanischen Kampfkünste.

Dabei ist **Karate** nicht die Kunst Bretter, Steine oder andere Gegenstände mit Händen, Füßen, dem Kopf oder sonst einem Körperteil zu zerschlagen. Sicher ist ein geübter Karateka in der Lage dies zu tun, aber es ist weder der Sinn, noch das Ziel des **Karate**.

Vielmehr ist Karate eine Kampfkunst und Methode der Selbstverteidigung. Sie ist auch ein Weg zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und zur Festigung des Charakters.

Karate ist aber auch eine gute und vielseitige Sportart für alle Altersgruppen, denn es trainiert den ganzen Körper, steigert das Reaktionsvermögen, fördert die Selbstkontrolle und trainiert den Geist. Da bei uns der Shotokan-Stil gepflegt wird, werden alle Techniken ohne Körperkontakt ausgeführt.

Jederzeit Probetraining!

空手

Kyudo

Der Weg des Bogens

Japanisches Bogenschießen ist die älteste Kampfkunst und wird heute noch wie vor 1000 Jahren ausgeführt. Nachdem der Bogen als Kriegswaffe keine Bedeutung mehr hatte, traten die geistigen Aspekte des **Kyudo** in den Vordergrund.

Aus dem Kriegshandwerk wurde eine Kunst, die der Harmonie und dem Frieden dient. Der wesentliche Unterschied zum westlichen Bogenschießen besteht in der Benutzung des einfachen, asymmetrischen Bogens ohne Visiereinrichtung sowie dem zeremoniellen Ablauf.

Kyudo erfordert Ruhe, Konzentration und Präzision. Die ausschließliche Fixierung auf das Ziel oder das Treffenwollen ist nicht entscheidend, gleichwohl aber der Gewinn an innerer Ruhe.

Kyudo kann nur unter Anleitung erfahrener Schützen probiert werden.

弓道

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung ist nicht neu. Aber ein bestimmtes System in aller Konsequenz zu verfolgen, erschien uns mit den Jahren als nicht praktikabel.



Mach, was funktioniert!

Eine Martial Art ist nicht besser oder effektiver als eine andere. Die Wirkung ist entscheidend. Die Wirkung wird aber nicht nur durch eine besondere Ausführung der Technik verursacht, sondern durch den Punkt auf den sie wirkt. Selbstverständlich ist ein gewisses Maß an Schnelligkeit und Präzision erforderlich, wie auch der Faktor Kraft bei einzelnen Techniken vorhanden sein sollte.

Daraus ergibt sich, dass die Effektivität einer Technik nicht von der Art des Systems abhängt und dass der Anwender nicht unbedingt bei jedem Gegner die gleiche Wirkung mit der exakt gleich ausgeführten Technik erzielt.

In **Selbstverteidigung** lernen wir die richtige Technik zum richtigen Zeitpunkt anzubringen!

In **Selbstverteidigung** lernen wir zu kontern UND den Konter des Gegners auszukontern!

Trainingszeiten:

Sophienschule, Seelhorststraße 8:

Di. 19.30 – 21.00 Uhr Erwachsene und Jugendliche

Do. 18.00 – 19.30 Uhr Erwachsene und Jugendliche

Internationale Schule, Bruchmeisterallee 6:

Fr. 14.00 – 16.00 Uhr Kinder (ab 7 Jahre)

Auskünfte erteilt:

Pavlos Saltikiotis (5. Dan Karate)

Tel.: 0511 / 458 42 58

E-Mail: karate2@zanshin-do.de

Trainingszeiten:

Freie Waldorfschule, Rudolf-v.-Bennigsenufer 70:

Do. 18.00-20.00 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene

So. 19.00-21.00 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene

Auskünfte erteilt:

Jörg Gutsche (2. Dan Kyudo)

Tel.: 05105 / 6 41 57

E-Mail: kyudo@zanshin-do.de

Trainingszeiten:

Sophienschule, Seelhorststraße 8:

Fr. 17.00 – 19.00 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene

Auskünfte erteilt:

Klaus-Dieter Schmoll

(2. Antas Arnis de Mano, 1. Dan Karate DJKB, 4. Kyu Judo)

Tel.: 0511 / 98 20 40

E-Mail: info.sv@web.de