

# Karate-Jitsu



Karate-Jitsu, die *Kampfkunst der leeren Hand*, entstand unter dem Einfluss chinesischer Kampfkünste auf der Insel Okinawa, die zwischen Japan und China liegt. Es entwickelte sich im 20. Jahrhundert in Japan als *Karate* zu einer inzwischen weltbekannten Kampfsportdisziplin.

Schwerpunkte in unserem Vereinstraining sind: Praktische **Selbstverteidigung** und Kampfkunst als ganzheitlicher **Gesundheitssport**.

Das Beherrschen von Selbstverteidigungstechniken hilft, wenn man bei einer Gewaltandrohung

keine Chance mehr hat, davon zu laufen. Daher üben wir wirkungsvolle Abwehr- und Schlagtechniken sowie Befreiungsgriffe. Als Fitnessstraining verbessert das regelmäßige Praktizieren von Karate-Jitsu neben konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auch unsere geistige Beweglichkeit.

In unserem Verein unterrichten wir diese Kampfkunst als gesundheitsfördernde Bewegungsschule, die einen sogar bis ins hohe Alter begleiten und fit halten kann.

**Probestunde** Der 1. Kurstermin ist zum Ausprobieren: Dienstag, 17. September 2019, 18:30 - 20:00

**Kurstermine** jeweils Dienstag von 18:30 - 20:00. Insgesamt 10 Termine am:  
17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2019.

**Kursleitung** Dmytro Cherepantsev, 4. Dan Karate, Selbstverteidigungslehrer, Trainer B/C Karate

**Kursbeitrag** 80 € für 10 Kurstermine. Barzahlung in der zweiten Kursstunde oder per Überweisung auf unser Vereinskonto bis zur zweiten Kursstunde (24.09.2019).

**Trainingsausfall** Kursausfall wegen Belegung der Halle durch eine Schulveranstaltung oder Erkrankung des Trainers wird nachgeholt.

Für nicht besuchte Stunden gibt es keine Kostenerstattung.

**Trainingshalle** Schulturnhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule  
Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg-Johannis

**Wichtig:** Um Ihnen rechtzeitig eine Wegbeschreibung, wie man in die Schulturnhalle im Altbau der Schule kommt, schicken zu können, bitten wir um Anmeldung zur Probestunde bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)

**Mitbringen** Falls vorhanden: Karate-Gi. Oder zunächst: Bequeme lange Hose und einfarbiges T-Shirt mit Ärmeln sowie leichte flexible Hallenschuhe.

**ZANCHIN Kampfkunst e.V. [www.zanchin.de](http://www.zanchin.de)**

Geschäftsstelle: Solgerstraße 14, 90429 Nürnberg 0911-2878222 & [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)