

Karate og Bælter

Bælter i karate viser din kunnen og rang

Hvidt bælte (10 Kue) symboliserer fødsel eller begyndelse. En elev med hvidt bælte er en begynder.



Gult / Orange bælte (9 – 8 Kue) symboliserer den første sol som skinner på såsæden som får styrke til at begynde et nyt liv. En

elev med orange bælte har opnået den første basale forståelse af karate.

Grønt bælte (7 – 6 Kue) symboliserer væksten fra frø til plante som rækker ud efter solen og er ved at transformere til en genkendelig plante. Her lærer eleven at stramme op og raffinere sine teknikker.

Violet bælte (5 – 4 Kue) symboliserer det omskiftelige dagry, hvor eleven går igen-
nem et skift fra novice til avanceret karate-udøver.



Brunt bælte (3 – 1 Kue) symboliserer modningen af frøet som fører til høsten. Her er teknikkerne ved at blive modne og naturlige.

Sort bælte (1 – 10 Dan) symboliserer mørket udover solen. Høsten af mange års træning. En elev, som har det sorte bælte, mestrer karate med kraft og præcision og har en indre styrke og tro på egne kvaliteter og evner.



Tider og Praktik

Man kan træne iført hvad som helst. Vi anbefaler dog løstsiddende træningsstøj frem for selskabskjoler. På sigt er det hensigtsmæssigt at købe en karate gi.

Børn og unge på 9 – 14 år træner tirsdag og torsdag. Voksne kan træne mandag, onsdag og fredag. Lørdag er der fælles træning for børn og voksne, som gerne vil træne lidt ekstra. Der er hold for både øvede og begyndere.

Børn på 5 – 8 år træner hver fredag.

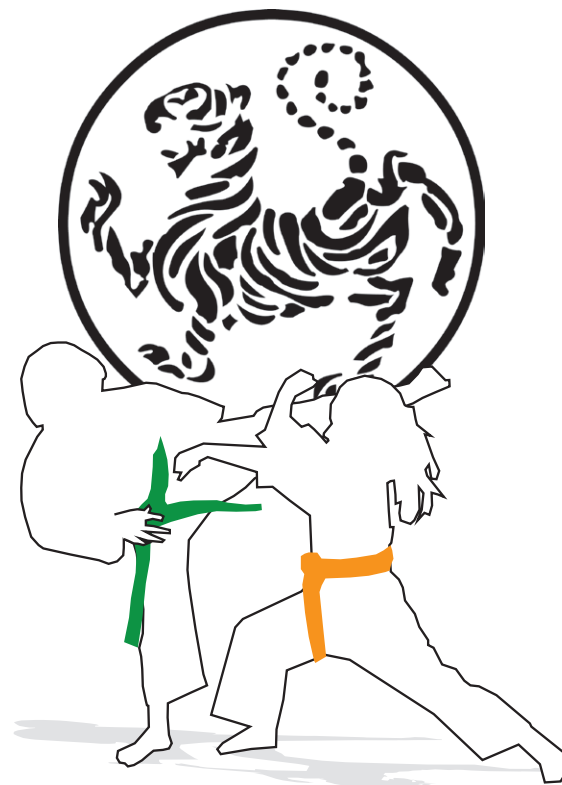
Hvis du kunne tænke dig at træne karate eller vil vide mere, så mød op på et af vores begynderhold eller skriv eller ring. På helsingorkarate.dk kan du finde tider for de forskellige hold, nyttige link om Shotokan Karate og meget mere om Helsingør Karate-Do Kai.



Bjerregade 27C · 3000 Helsingør
Telefon: 49 21 32 21
WWW: helsingorkarate.dk
E-mail: mail@helsingorkarate.dk

Helsingør Karate-Do Klub

Selvtillid · Kammeratskab · Styrke · Velvære



Velkommen til Helsingør Karate-Do Kai



Karate er for alle uanset alder eller fysik. I Helsingør Karate-Do Kai træner vi stilarten Shotokan JKA, som er en højt udviklet form for fysisk og mental træning af individet.

***"Vi kan det
vi vil og gør
det vi skal"***

Vi begyndte i 1975 og har opbygget masser af viden om både fysisk og mental træning af karate. Vores instruktører er blandt Danmarks højest graduerede og mest respekterede.

Vi hilser på japansk, og vi tæller og bruger japanske vendinger til træningen. Sproget giver en ånd og disciplin som i Japan.

Kulturen i Helsingør Karate-Do er at vi søger en livsrytme og glæde ved at træne både kroppen og sjælen, så vi som individer kan handle frit og selvstændigt, i respekt for hinanden.



Helsingør Karate-Do Kai's fire ledestjerner

Selvtillid · Kammeratskab · Styrke · Velvære



Selvforsvar er kernen i karate. Et samlet mål for træningen er at opbygge et effektivt selvforsvar ved hjælp af stød, slag og spark.

Selvtillid opbygges gennem fysisk og mental træning, som bringer krop og sind i overensstemmelse.

Kammeratskab er en hjørnesten både for voksne og børn. Vi lægger fokus på at træningen er sjov, spændende, fokuseret og tilpasset individet, så alle kan være med.

Styrke er ikke noget Arnold Schwarzenegger har monopol på. Mindre fysik kan også gøre det, da det er den indre styrke, som er den primære kilde til styrke i karate.

Velvære får en ny dimension når man træner karate. Både børns og voksnes oplevelse af kontrol over kroppen, smidighed og udholdenhed giver sammen med den øgede selvtillid en følelse af velvære i dagligdagen.

***"Livet er
sjovere i en
stærk og
smidig krop"***

Træning og Graduering

Karate kan dyrkes på lige præcis det niveau som passer til dig. *Træningen har tre former:*

Kihon (基本, きほん) betyder basis. Det er den basale teknik som danner grundlaget for karateudøvelse.

Kata (型 eller 形) betyder form. Det er indøvelse af et detaljeret koreograferet bevægelsesmønster. Det er træning i kropskontrol, styrke og præcision i bevægelser.

Kumite (組手) betyder kæmpende hænder. Man



begynder med at aftalte angreb og forsvar. Når karateudøveren er blevet tilstrækkeligt dygtig, praktiseres mere fri kumite.

Disse tre træningsformer blandes alt efter hvad instruktøren vil opnå med træningen. Al træning tager udgangspunkt i den enkelte elevs niveau.



Gradueringen er en festdag for alle. Både for eleverne som skal gradueres, for de som eleverne har trænet med, og ikke mindst for instruktøren, som ser frugten af sit arbejde. Gradueringen sker ved, at eleven viser de kihon-, kata- og kumitebevægelser, der er pensum for den grad som eleven skal opnå.