



日本空手協会

shotokan karate helsingborg

shotokan karate do
motion - självförsvar - tävling



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition

Vad är karate?

Karaten är svår att beskriva med några få ord.

Man kan säga att det är en gammal stridskonst som har utvecklats till idrott, som bedrivs efter mycket bestämda former och regler. Karaten har tillkommit i rent självförsvarssyfte. Ordet karate är sammanställt av de japanska orden KARA = tom och TE = hand.

Träningen i de klubbar som sysslar med karate på ett seriöst sätt är grundligt genomtänkt. Tränar man på detta sätt kommer man att ha mycket större glädje av själva utövandet än om man låter sig luras av "lättköpt" kunskap som egentligen inte lär ut någonting alls. I Shotokan karateklubb bedrivs karate sportmässigt, men träningen följer de gamla principerna. Slag, sparkar och blockeringar som karaten till stor del består av, utföres med maximal snabbhet och styrka, samtidigt som de övas om och om igen till de nöts in. För detta behövs koncentration och mycket god kontroll av rörelserna. Som fysisk träning är karate nästan utan motsvarighet - genom dess dynamiska rörelser av hela kroppen får man en mycket allsidig träning, samtidigt som man utvecklar snabbhet, koordination, mjukhet och balans.

Träningen skall hela tiden syfta till självbehärskning. Genom att behärska våld ska man avstå ifrån det.



"Gamla karatemästare har sagt att den riktiga mästaren är den som lärt sig konsten till fulländning, men aldrig behövt använda den..."



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition

Vem ska träna karate?

För att börja träna karate spelar åldern ingen större roll, inte heller om du är kille eller tjej. Det behövs ej heller några förkunskaper. Vissa ser karaten som en tävlingssport, andra som motion eller självförsvar. I Shotokan Karateklubb har vi satsat mycket på att de som vill tävla tidigt skall ha möjlighet till detta. Många medlemmar tränar dock för sin egen skull utan tanke på tävling. Vi har under åren haft många stora framgångar både med landslagsuppdrag och SM-medaljer.

松
涛
館



Vad ska man använda karaten till?

De flesta som tränar karate gör det som intresse och för motionens skull. Träningen ger en stark och smidig kropp. Karaten är naturligtvis användbar som självförsvar när man uppnått en högre färdighet.

Du får lära dig koncentration, reaktionssnabbhet och timing - karaten är en reaktionssport!



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition

Om klubben

Shotokan Karateklubb, medlem i JKA Sweden, Svenska karateförbundet samt Svenska riksidsrottsförbundet bildades 1985 och är idag en av Skånes största karateklubbar.

Stilen vi tränar heter Shotokan och är en av världens största Karatestilar. Klubben har idag ca: 200 medlemmar från 8 år och uppåt. Våra medlemmar är allt från landslagsfolk till motionärer, vi har plats för alla.

Våra instruktörer är alla licensierade av Svenska karateförbundet. Vi har regelbundet även interna utbildningar. Våra instruktörer:

Kent Rantzow	6:e Dan				
<i>Chefinstruktör</i>					
Mats Rosdahl	3:e Dan	Niclas Filtn	1:e Dan	Martin Nilsson	3:e Kyu
Håkan Lindhardt	3:e Dan	Karl-Oskar Söder.	1:e Dan	Titti Mollerstedt	3:e Kyu
Tony Stegroth	2:e Dan	Daniel Vogel	1:e Dan		
Sandy Rantzow	2:e Dan	Björn Bylander	1:e Dan		
Patric Carlsson	2:e Dan	Mohammed Osman	1:e Dan		
Bengt Lund	2:e Dan				

Arnela Husic

Kumite individuellt

Europamästarinna

2002 JKA Europe

2010 JKA Europe

Kumite lag

2002 JKA Europe

2002 ESKA



Sandy Rantzow

Kata individuellt

Europamästarinna

2006 JKA Europe

2007 JKA Europe

2009 JKA Europe

2009 ESKA

Världsmästarinna

2009 WSKA



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION

The Keeper of Karate's Highest Tradition

Börja träna!

I början av varje termin har vi nybörjarintagning och för vuxna tar vi även in nybörjare löpande under terminen. Se vår hemsida för exakta datum/tider:

<http://www.shotokan.se>

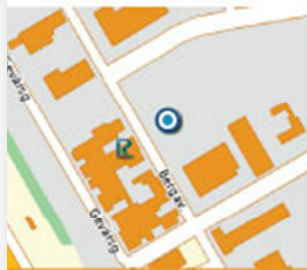
Grupper för intagning:

Nybörjare vuxna (16- år)

Nybörjare ungdomar (13-15 år)

Barngruppen (8-12 år)

Nybörjare tränar 2 gånger i veckan första terminen och från andra terminen tränar man 3 gånger i veckan. I klubben har vi tillgång till egen utrustning och lokaler anpassade för ändamålet. Finns även möjlighet att träna i vårt gym.



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition



Vi uppdaterar vår hemsida löpande med information om tävlingar, graderingar, priser och andra nyheter. Besök oss gärna och registrera din epost-adress för ta del av våra nyhetsbrev!

<http://www.shotokan.se>

Bergavägen 8

Helsingborg (Berga ind- omr)

Telefon: 042-16 01 01 (kvällar)

Måndagar

17.15 - 18.00

17.15 - 18.00

18.00 - 19.30

18.00 - 19.30

18.00 - 19.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

Barn Monbälte

Barn 8-12 år

Ungdomar vuxenbälte

Avancerade vuxna 3 kyu-Dan

Avancerade vuxna

9-7 kyu vuxna

6-4 kyu vuxna

Ungdomar 13-15 år

Nyborjare vuxna

Tisdagar

18.00 - 19.30

Fri träning, alla grupper

Onsdagar

17.15 - 18.00

17.15 - 18.00

18.00 - 19.30

18.00 - 19.30

18.00 - 19.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

19.30 - 20.30

Barn Monbälte

Barn 8-12 år

Ungdomar vuxenbälte

Avancerade vuxna 3 kyu-Dan

Avancerade vuxna

9-7 kyu vuxna

6-4 kyu vuxna

Ungdomar 13-15 år

Nyborjare vuxna

Torsdagar

18.00 - 19.30

18.00 - 19.30

Fri träning, alla grupper

Tävlingsträning

Lördagar

10.00 - 11.00

11.00 - 12.00

Ungdomar, tävlingsträning

Övriga grupper



w
w
w
.
d
w
f
.
s
e



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition