

WAS IST Koshinkan Karate ?

(Offizielle Stilrichtung im Deutschen Karate Verband – DKV)

Koshinkan Karate ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem zeitgemäßen, praxis - & zukunftsorientierten Karate. Wir trainieren, unterrichten und prüfen das gesamte Spektrum (die vier Säulen) des Karate: Grundschule (Kihon), Kampf (Kumite), Selbstverteidigung und Kata (mit Bunkai).

Dabei legen wir schon von Beginn an Wert auf ein flexibles, praxisorientiertes Partnertraining. Die Basis des Koshinkan kann jede traditionelle Stilrichtung sein

Die traditionellen Stilrichtungen enden unseres Erachtens leider häufig als reine Karatestilart, hierbei werden Jahre lang Stellungen, Techniken und Bewegungsabläufe trainiert, die nur das eine Ziel haben, die nächste Gürtelprüfung zu bestehen.

KIHON- (Grundschul-) Training ist zur Förderung von Kraft, Schnelligkeit und Dynamik unzweifelhaft erforderlich - der Koshinkan-Karateka bewegt sich schon im Grundschultraining, nicht wie in den traditionellen Stilrichtungen, nur vor- und rückwärts, sondern flexibel in alle Richtungen. Angriffstechniken werden hierbei überwiegend vorwärts, Abwehrtechniken rück- und seitwärts trainiert. Die Abwehr wird fast ausnahmslos mit nachfolgenden Konter- und Angriffstechniken kombiniert. **Koshinkan- Karate ist eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung** und ein vielseitiges Wettkampf - und Breitensporttraining. Dieser Verpflichtung werden wir auch mit dem Prüfungsprogramm gerecht. Die Gürtelprüfung soll dabei ein schöner Nebeneffekt sein und selbstverständlich auch optimal zum weiteren Training motivieren.

Das Prüfungsprogramm besteht aus einem Basis- und/ oder einem Dojo internen Programm. Es bezieht sich zu einem großen Teil auf Selbstverteidigung und anwendbare Angriffs- und Abwehrkombinationen. Diese Techniken werden sowohl in der Koshinkan-Form / Kihon, als auch im Kumite (Partnerkampf) gezeigt. Dieses gesamte Prüfungsprogramm erfordert kaum eine spezielle Prüfungsvorbereitung, denn es geht einher mit dem praxisorientierten Karatetraining.