

精
進
道
國
際
協
會

SHOZINDO

Friedfertiger Karate-Stil zur Entwicklung von
Körper und Persönlichkeit für Menschen
aller Altersklassen

Trainingslokale / Dojos:

Tösstalstrasse 14, 8360 Wallenwil

www.karate-thurgau.ch

Schützengartenstrasse 3, 9242 Oberuzwil

www.karate-kunst.ch

Postadresse:

Roland & Manon Mötteli

Scherbenhofweg 5

8570 Weinfelden



Fokus: Gesundheit

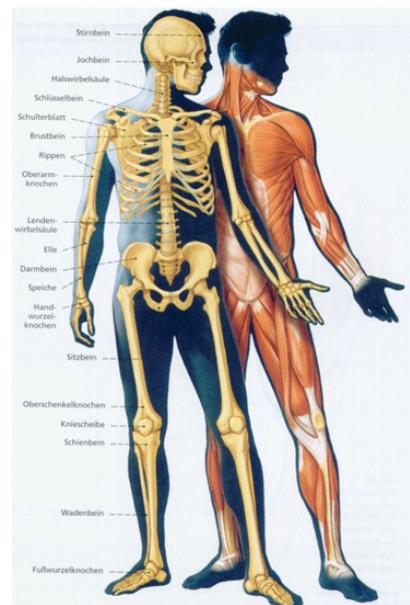
'Man' hat sich mittlerweile daran gewöhnt, Gesundheitsprobleme zu delegieren und den Körper wie ein 'Ding' zu behandeln, das ab und zu repariert werden muss. Aufgrund von Bewegungsmangel betrifft dies vor allem die weit verbreiteten Rückenbeschwerden.

Das Shozindo-Training wirkt hier entgegen und räumt dem Bewusstsein wieder den Platz ein, welcher der Körper verdient.

Denn bei der Shozindo-Ausbildung ist das Ziel des Trainers, bei seinen Schülern das Verständnis für den Körper und seine Funktionen zu wecken.

Shozin-Tenchi (Eupraxie) - die eigens für Shozindo entwickelten Übungen - spielen hierbei eine zentrale Rolle: sie helfen, eine natürliche Haltung wiederzuerlangen, sowie korrekte Bewegungen auszuführen. Für den einzelnen Menschen nachteilige motorische (Re-) Aktionsmuster werden nach und nach verändert.

Über 20 abwechslungsreiche Übungen helfen, den Körper beweglich und widerstandsfähig zu machen, das Körpergefühl zurückzuerlangen und sich im Einklang mit dem Atem zu bewegen.



Fokus: Technik



Shozindo ist eine friedfertige Kampfkunst. Somit lernen die Praktizierenden, Angriffe durch Zurück-, bzw. Ausweichen zu parieren. Allfällige Kontertechniken werden mit der offenen Hand ausgeführt. Auf die geschlossene Faust als Zeichen von Gewalt wird weitestgehend verzichtet!

Fokus: Trainingselemente

Kihon

In der Grundschule lernen die Teilnehmenden, die einzelnen Techniken zu verinnerlichen. Sie werden sich ihres Körpers bewusst und sind in der Lage, Technik, Körper und Geist zu verbinden.

Kihon verlangt Konzentration, bewusste Bewegung, Disziplin und Kontrolle. Jede Bewegung, jede Technik soll präzise und mit klarem Ausdruck ausgeführt werden; mit der nötigen Spannung, der korrekten Haltung und der passenden Atmung.

Randori

Bei den Partnerübungen (Randori) steht nicht ein Sieg oder der Kampf im Vordergrund, sondern der Dialog. Wir kämpfen nicht gegen-, sondern üben miteinander!

Ein Randori wird deshalb von strenger Etikette bestimmt. So findet vor Beginn und am Ende eine formelle Begrüssung statt.



Kata



Die Kata ist eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, welche jedoch ausschliesslich gegen imaginäre Gegner geführt werden. Koordinative Fähigkeiten, wie auch die Vorstellungskraft erfahren dabei eine positive Entwicklung. Die Katas sind deshalb ein zentraler Teil der Ausbildung.

Energie

Ein wichtiges Element ist auch die Energie-Arbeit: zahlreiche Übungen helfen, den Energiefluss zu aktivieren, aber auch die Energie zu erhöhen und richtig einzusetzen.

Fokus: Zielgruppen

Moskitos (6 bis 8 Jahre)

Eine spielerische, der Auffassungsgabe der 6–8-jährigen Kinder angepasste Lektion bewirkt eine sinnvolle Stärkung des ganzen Organismus und des Selbstvertrauens.



Kinder (9 bis 14 Jahre)

Wie bei den Moskitos dauert die Lektion 60 Minuten. Es finden *keine* Kampftrainings oder Wettkämpfe statt! Shozindo ist daher eher Ausgleichs- als Leistungssport und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Jugendliche / Erwachsene (ab ca. 15 Jahre)

Die Lektionen dauern 90 Minuten und bezwecken unter anderem, den Alltag hinter sich zu lassen und aufzutanken. Stress, Nervosität, Verspannungen etc. werden ersetzt durch ein gutes Körpergefühl und sicheres Auftreten.

50 Plus

Zwischen 50 und 70 beträgt der Verlust an Muskelmasse etwa 15 % pro Jahrzehnt. Durch gezielte Übungen wird dieser Prozess deutlich verlangsamt. Handlungsfähigkeit, wie auch Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität werden erhöht und verbessert.



Willkommen - Yôkoso!

Der Eingang in ein Dojo führt Dich in eine andere Welt, denn es handelt sich hierbei *nicht* um eine Turnhalle!

In einem Dojo gibt es eine Anzahl von Regeln, welche für viele vielleicht etwas seltsam, übertrieben oder unnötig erscheinen. Sie sind jedoch aus Gründen der japanischen Tradition und des Wohlergehens erforderlich.

Dank der Berücksichtigung dieser Regeln kann unter Sicherheit trainiert, aggressive Tendenzen beherrscht sowie Respekt und Mitgefühl entwickelt werden.

Für eine angenehme Atmosphäre und somit ein gewinnbringendes Training, achtet unser Dojo deshalb folgende Regeln:

1. Ein Dojo ist ein ehrwürdiger Ort, wo erwartet wird, dass alle Schüler sich entsprechend verhalten und den Unterricht aufmerksam befolgen.
2. Jeder Schüler ist mitverantwortlich für eine positive, harmonische und respektvolle Atmosphäre.
3. Schüler ehren Gründer, Trainer und Höhergraduierte. Diese respektieren die Schüler.
4. Jede(r) Shozindoka verpflichtet sich, niemals eine Technik anzuwenden zum Schaden anderer, oder um seinem Ego Ausdruck zu verleihen. Kampfkunst ist keine Technik um etwas zu zerstören, sondern um Leben zu entwickeln und zu ehren.
5. Es finden keine Wettkämpfe auf den Tatamis statt. Es geht nicht darum, jemanden besiegen zu wollen, sondern eigene aggressive Instinkte zu bekämpfen und Gewandtheit, Selbstkontrolle und Zurückhaltung zu entwickeln.
6. Jeder hat seine eigenen Fähigkeiten und eigene Motive für das Training. Diese sind ausnahmslos zu respektieren.
7. Akzeptiere die Ratschläge der Lehrer und versuche sie so gut es geht mit Aufrichtigkeit und Echtheit anzuwenden. Es gibt keinen Grund, diese anzuzweifeln.
8. Alle Schüler arbeiten und lernen nach den gleichen Prinzipien. Es erübrigt sich daher, über etwas zu streiten. In der Ruhe und Harmonie liegt die Kraft. Wer diese Regel nicht akzeptieren kann, dem wird es nicht möglich sein, in diesem Dojo zu trainieren.

Die zahlreichen neuen Eindrücke, die spezielle Sprache, ungewohnte Bewegungen usw. sollen keineswegs verunsichernd wirken. Es braucht Verständnis und Toleranz dafür, dass man nicht alles kann und weiss.

Schulreglement

1. Trainingsbetrieb

- Die Schüler erscheinen ca. 10 Minuten vor Trainingsbeginn.
- Im Falle einer Verspätung wartet der Schüler am Rand der Trainingsfläche, bis ihn der Leiter auffordert, die Mattenfläche zu betreten.
- Uhren / Schmuckgegenstände sind vor dem Training zu entfernen.
- Die Schüler betreten mit
 - korrekter und sauberer Kleidung (Jacke und Hose)
 - sauberen Händen und Füßen
 - kurzgeschnittenen Nägel
 - barfussdie Trainingsfläche (Tatamis)
- Beim Betreten und Verlassen der Trainingsfläche grüsst man
- Zu Beginn und am Ende des Trainings grüssen sich Lehrer und Schüler
- Während des Trainings verhält man sich ruhig und respektiert somit die Konzentration der anderen.
- Es ist untersagt, auf der Trainingsfläche zu Essen oder zu Trinken.
- Bei Krankheit trainiert man nicht.

2. Schulbetrieb

- Es wird erwartet, dass eine allfällige Verhinderung der Trainings-Teilnahme zum Voraus mitgeteilt wird (071 – 910 13 30).
- Schulaustritt ist unter schriftlicher Mitteilung jeweils auf Ende eines Semesters (30.6., bzw. 31.12.) möglich.
- Schulausschluss ist aus folgenden Gründen möglich:
 - der Schüler hält sich nicht an das Reglement und stört somit den Trainingsbetrieb, bzw. kann sich nicht in die Gruppe eingliedern.
 - der Schüler fehlt mehr als fünfmal unentschuldigt.
 - der Schüler, resp. seine elterliche Vertretung kommt den finanziellen Verpflichtungen nicht nach.
 - der Schüler schadet dem Ruf der Schule.

3. Haftung

Die Kampfkunst-Schule Shozindo lehnt jegliche Haftung für verlorene Gegenstände ab. Versicherungen sind Sache der Teilnehmer.

4. Umgang mit Bild und Tonmaterial

Das Mitglied, respektive bei Minderjährigen die Eltern, sind mit der Verwendung von Bild und Tonmaterial für Werbezwecke und Berichterstattungen in sämtlichen Medien einverstanden.

5. Beiträge / Austritt

Sowohl Halbjahres-Beiträge, als auch eine Kündigung sind jeweils zum Voraus zu erledigen.



Beiträge Dojo Oberuzwil

Kinder

Verbandsmarke	Fr.	40.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	240.--
Halbjahresbeiträge (2 Kinder)	Fr.	220.--

Studenten / Lehrlinge / AHV/IV-Bezüger / Jugendliche im Erwachsenen-Training

Verbandsmarke	Fr.	80.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	280.--

Erwachsene

Verbandsmarke	Fr.	80.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	350.--

Semester

1. Semester	Feb – Jul
2. Semester	Aug – Jan

Ferien Dojo Oberuzwil

Die Kinderlektionen finden während den Schulferien der Gemeinde Oberuzwil nicht statt.
www.schulen-oberuzwil.ch (Publikationen)

Die Erwachsenenlektionen finden während den Sommer- und Weihnachtsferien sowie an den Feiertagen nicht statt.

Beiträge Dojo Wallenwil



Kinder

Verbandsmarke	Fr.	40.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	210.--
Halbjahresbeiträge (2 Kinder)	Fr.	190.--

Studenten / Lehrlinge / AHV/IV-Bezüger / Jugendliche im Erwachsenen-Training

Verbandsmarke	Fr.	80.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	280.--

Erwachsene

Verbandsmarke	Fr.	80.--
Halbjahresbeitrag	Fr.	350.--

Semester

1. Semester	Feb – Jul
2. Semester	Aug – Jan

Ferien Dojo Wallenwil

Die Kinderlektionen finden während den Schulferien der Gemeinde Eschlikon nicht statt.
www.vsge.ch/ferienplan

Die Erwachsenenlektionen finden während den Sommer- und Weihnachtsferien sowie an den Feiertagen nicht statt.

AUFNAHME-GESUCH

SHOZINDO Kampfkunstschule



Oberuzwil

Wallenwil

Unter Bezugnahme auf die erhaltenen Dokumente und des Reglements bewerbe ich mich hiermit um die Aufnahme in die Shozindo Kampfkunstschule:

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Ort

Tel. Nr. / Mobile

Geburtsdatum

e-Mail

AHV-Nummer

ist auf der Krankenkassen-Karte ersichtlich

bei Kindern: Name des
gesetzlichen Vertreters

Beruf

2 Passfotos liegen bei:

Ich verpflichte mich, die jeweiligen Halbjahresbeiträge zum Voraus zu überweisen und bin mit der Verwendung von Bild und Tonmaterial für Werbezwecke und Berichterstattungen in sämtlichen Medien einverstanden.

Datum, Unterschrift

senden an: Shozindo Kampfkunst-Schule
Roland & Manon Mötteli
Scherbenhofweg 5
8570 Weinfelden

oder als PDF info@karate-thurgau.ch / info@karate-kunst.ch

für interne Zwecke

DB RE NDS SKF