

## Karate-Dō



**Karate**, wörtlich ‚leere Hand‘, ist die Fähigkeit, sich ohne Waffen, d.h. mit Händen und Füßen, verteidigen zu können. Dazu kommt noch der Aspekt der persönlichen Weiterentwicklung, der durch das japanische Wort **Dō** (Weg) ausgedrückt wird. In der TGW wird **Shōtōkan-Karate** geübt, die am weitesten verbreitete Stilrichtung in Karate, die von **Gichin Funakoshi** (1868-1957) entwickelt wurde, dem Begründer des heute bekannten japanischen Karate-Dō. Shōtōkan wird charakterisiert durch einen tiefen Stand, harte Techniken und kraftvollen Atem



Wie in den meisten Dōjōs Deutschlands wurde auch bei uns lange Zeit ausschließlich **Wettkampfkarate** betrieben. Um mehr über die Hintergründe und Geschichte über Karate zu erfahren, schloss sich unser Dōjō anfangs der 90er Jahre dem französischen [Verband CRB \(Centre de Recherche Budo\)](#) an. Der CRB wurde 1974 von Sensei Roland Habersetzer, 9. Dan (Japan), ins Leben gerufen mit dem Ziel, die Entstehungsgeschichte der Kampfkünste zu erforschen und seinen Schülern die ursprüngliche Schärfe und Zielsetzung des Karate zu vermitteln.

Im [CRB](#) wird **Tengu-Ryū** unterrichtet, 1995 von Roland Habersetzer selbst entwickelt. Tengu-Ryū legt besonderen Wert auf eine **effektive Selbstverteidigung** durch Schulung der Aufmerksamkeit, mögliches Vermeiden des Kampfes, humanen Umgang mit Gegnern, Körperkontrolle und -beherrschung.

Deswegen verzichten wir auf **Wettkämpfe**, die unnötiges Konkurrenzdenken fördern. Wir sind der Meinung, dass solche Wettkämpfe zu unrealistischen Vorstellungen führen, was ein ‚echter‘ Kampf ist und den Hauptaugenmerk zu sehr auf pseudo-sportliche Erfolge lenkt. Wir sehen uns als Vertreter der **Kampfkunst**-Karate und nicht des Kampfsport-Karate.



Die Bestandteile unseres Karate reichen über das **Kihon** (Grundschule), **Bunkai** (praktische Anwendung der Techniken), **Kumite** (Partnerübungen zur Selbstverteidigung) und **Kata** (Scheinkampf mit imaginärem Partner).



Unsere Karate-Trainingseinheiten sind grundsätzlich **ohne Gürtelbegrenzung**. Innerhalb der Trainingseinheit wird, nach Gürtelgraden getrennt, z.B. derselbe Angriff unter verschiedenen

Gesichtspunkten bearbeitet. Zu unseren Trainingseinheiten sind auch **Mitglieder anderer Dōjōs** jederzeit herzlich eingeladen!



Das **Erwachsenen-Training** im TGW-Dōjō ist **alters- und geschlechtsübergreifend!** Empfohlen wird ein Mindestalter von 14 Jahren, nach oben hin ist die Grenze offen. Das ist nicht nur dahin gesagt: ältere Karateka sind ausdrücklich willkommen!

Das Training ist mit Frauen und Männern etwa gleich stark besetzt.

Unser Karate soll es jedem ermöglichen, im Rahmen seiner/ihrer Fähigkeiten das Beste aus sich zu machen. **Alter und körperliche Nachteile dürfen kein Hindernis sein**, Karate auszuüben. Wir versuchen, mit den verschiedenen Techniken unsere Möglichkeiten unter verschiedenen Gesichtspunkten auszuloten, um uns selbst geistig und körperlich besser zu verstehen und weiterzuentwickeln.



Wir sind eine Gruppe von Karateka, die gerne miteinander üben und an sich arbeiten, wobei es in unserem Verständnis des Karate nicht ausschließlich um die rein körperliche Technik geht, sondern auch um das **Verstehen der eigenen Stärken und Schwächen und der des Partners.**



So wachsen wir auf dem Weg zu höheren Graduierungen auch immer mehr zu einer **homogenen Gruppe**, die sich jedoch nicht als abgeschlossene Einheit sieht, sondern beweglich und offen ist für neue Personen und Persönlichkeiten.



Eine Besonderheit ist unser **Ferientraining**, das immer in den Sommerferien stattfindet. Seit Mitte der 90er Jahre (!) trainieren wir Donnerstags (Montags fällt das Training dann leider aus) im Freien, an möglichst ungewöhnlichen Orten, wie z.B. direkt am Main, auf diversen Burgen im Umland, in Steinbrüchen – und als letztes Training in den Ferien und als besonderer Höhepunkt – an der Festung Marienberg.

[Navigation überspringen](#)

- [KARATE](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Mitgliedsbeitrag](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Unser Angebot](#)

- [Karate-Dō](#)
- [Kindertraining](#)
- [Kobudō & Jōdō](#)
- [Tai Chi](#)
- [Unser Team](#)
- [News und Berichte](#)
- [Termine](#)
- [Geschichte & Hintergründe](#)
- [Galerie](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)



## **Probetraining?**

Schau doch einmal vorbei!

[weitere Infos](#)

## **Schnellkontakt**