



**Shotokan Ryu Karate Do  
Akademie Rülzheim e. V.**



Tradition  
Leidenschaft  
Toleranz  
Respekt  
Disziplin  
Verantwortung  
Moderne

Teamgeist  
Leistungsfähigkeit



**Mach(t) Dich stark.**



# Kampfkunst Karate



## Der Ursprung

Karate ist ein Kampfsport, der etwa 500 Jahre n. Christus auf Okinawa entstand. Den Einwohnern der Insel, die im Laufe der Geschichte sowohl unter chinesischen als auch unter japanischen Einflüssen stand, war nicht nur das Tragen von Waffen, sondern auch das Ausüben von Kampfkünsten verboten. Um sich vor Übergriffen der jeweiligen Besitzer zu schützen, entwickelten Mönche aus gymnastischen Übungen nach und nach eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung.

Als Sport ist Karate vergleichsweise jung: Erst Anfang letzten Jahrhunderts entstand in Ja-

pan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk, wie es Sensei Gichin Funakoshi für die Stilrichtung Shotokan entwickelt hat.

## Karate-Do

Auch heute noch spiegelt sich im „Karate-Do“ die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt heißt dies „der Weg der leeren Hand“. Der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, kämpft also mit leerer Hand. Im übertragenen Sinne bedeutet das „Kara“ (leer) aber auch, dass der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien soll, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel,

sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle.

## Körper und Geist im Einklang

Durch öffentliche Demonstrationen und dem Zurschaustellen einzelner Übungen wird Karate leider oftmals mit dem Zerschlagen von Brettern gleichgesetzt.

Karate ist jedoch alles andere als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung hierfür sind Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, was ein jahrelanges Training voraussetzt. Dabei steht die ganzheitliche

Ausbildung des Menschen im Vordergrund: Die Harmonie zwischen Körper und Geist.

Der Karateka trainiert Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Konzentration, wodurch er auch Spannungen und Stress abbaut. Der Wechsel von Spannung und Entspannung, von Schnelligkeit und Langsamkeit, von Ein- und Ausatmen hilft dem Karateka, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Daher eignet sich Karate ideal als Ausgleich zum Alltag, ob Schule oder Beruf.

## Mehr als nur Sport

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt – das ist die erste der Regeln eines Karatekas, die er im Training, beim Wettkampf und auch außerhalb des Dojos, also der Trainingstätte, beherzigt. Denn Karate ist mehr als eine Sportart, es ist eine Lebenseinstellung.

## Dojo-Kun

Vervollkomme deinen Charakter.

Sei höflich.

Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit.

Bewahre dich vor übertriebener Leidenschaft.

Entfalte den Geist der Bemühung.





# Unser Verein



Vorstand v. l.: A. Ziza,  
V. Albrecht, M. Taraschewski

## Karate - unsere Leidenschaft

Die Shotokan Ryu Karate Do Akademie Rülzheim e. V. (SKA) wurde 1975 – damals noch unter dem Namen Karate Club Rülzheim – gegründet. Seitdem erfreut sich unser Verein steigender Beliebtheit bei Groß und Klein. Ihm gehören zur Zeit ungefähr 180 Mitglieder an, darunter mehr als 120 Kinder und Jugendliche.

Wir sind Mitglied des Deutschen Karate Verbandes (DKV) und des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes (RKV). Außerdem nehmen wir an einem Programm des Kreisjugendamtes Germersheim teil, das die Tätigkeit einschlägig

ein breites und abwechslungsreiches Spektrum an Karate der Stilrichtung Shotokan. Wir vermitteln die traditionelle Kampfkunst und die Werte des Karate Do mit modernen Trainingsmethoden. Körperliche und geistige Bewegung gehören zu unserem Sportverständnis.

## Karate auf hohem Niveau

In verschiedenen Trainingsgruppen gegliedert nach Alter und Graduierung erhalten unsere Mitglieder einen qualifizierten Karateunterricht von erfahrenen und engagierten Trainern. Und in regelmäßig stattfindenden Lehrgängen geben

vorbesterter Personen aus der Kinder- und Jugendhilfe anschließt.

Unser Anspruch ist es, Begeisterung für Karate zu wecken und zu erhalten. Deshalb bieten wir unseren Mitgliedern

auch international bekannte Karatemeister wie Marc Stevens und Alessandro Cardinale ihr fundiertes Karatewissen in praktischen Einheiten an unsere Mitglieder weiter.

Dies hat dazu geführt, dass sich Rülzheim in den vergangenen Jahren auch über die Ortsgrenze hinaus zu einem qualifizierten Verein mit hohem Ausbildungsstandard etabliert hat. Davon zeugt auch die erfolgreiche Teilnahme unserer Sportler an zahlreichen Wettkämpfen.

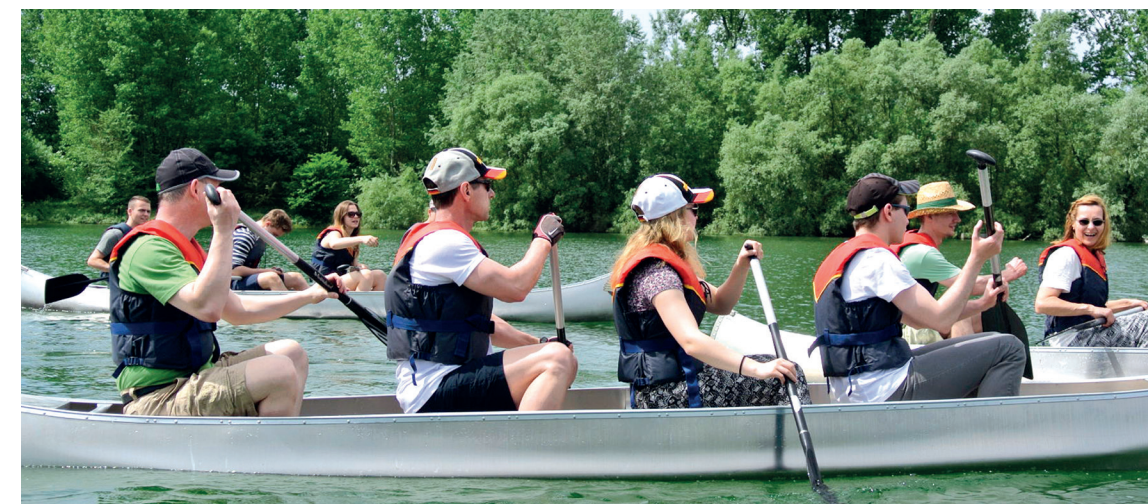
## Karate verbindet Menschen

Nicht nur gewonnene Pokale sind für die erfolgreiche Vereinsgeschichte verantwortlich. Das freiwillige Engagement und die Mitverantwortung der Vereinsführung, der Trainerinnen und Trainer sowie der vielen Helferinnen und Helfer tra-

gen maßgeblich zur positiven Entwicklung des Vereins bei. Er ist die Summe aller Mitglieder und ihrer vielfältigen Stärken und Kompetenzen.

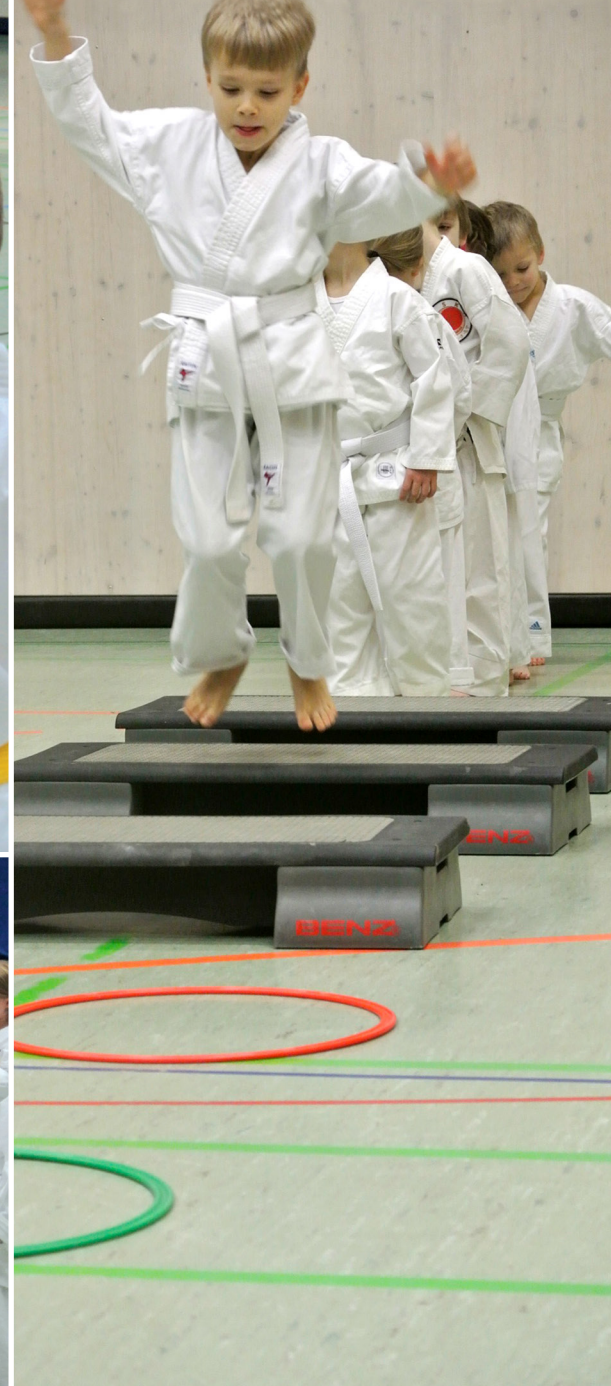
Die Gemeinschaft der Mitglieder aller Altersstufen und die daraus entstandenen Freundschaften sind uns wichtig und werden mit allerlei gemeinsamen Unternehmungen außerhalb des Dojos gepflegt. Unser Verein ist auch ein Ort der Zusammenkunft unterschiedlicher Nationalitäten. Unabhängig von sozialer oder kultureller Herkunft – der Mensch steht bei uns im Vordergrund. An oberster Stelle stehen Toleranz und Spaß am gemeinsamen Trainieren.

Erwachsenen-  
Ausflug





# Unsere Kinder- und Jugendarbeit



## Karate macht fit ... auch im Kopf

Dass Sport und viel Bewegung gut für die Gesundheit sind, ist bekannt. Doch wer körperlich aktiv ist, steigert auch seine geistige Leistungsfähigkeit.

Für die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen ist dies ein wichtiger Aspekt. Gerade die koordinativen und konditionellen Anforderungen im Karate setzen wichtige neue Reize für das Gehirn. Die Kinder können sich nachgewiesenermaßen besser konzentrieren und sind aufmerksamer.

## Karate schafft Gemeinschaft

Sport im Verein begeistert Kinder und Jugendliche zum einen deshalb, weil er die Herausforderung bietet, mit Fleiß und Anstrengung etwas zu erreichen und sich mit anderen zu messen. Erfolge im Training und beim Wettkampf verleihen Stärke und Selbstvertrauen.

Zum anderen macht es Kindern einfach Spaß, die Freizeit gemeinsam mit Freunden zu verbringen. Sie erfahren sich als Teil einer Gemeinschaft, was sie zu verantwortungs- als auch selbstbewussten Menschen reifen lässt. Nicht zuletzt hängt der Erfolg z. B. unserer Wettkampfteams auch von Selbstvertrauen und Teamgeist ab.

## Soziale Integration im (Vereins-)Leben

Im Training entwickeln die Kinder und Jugendlichen ihr soziales Bewusstsein weiter, indem sie sich mit anderen auseinandersetzen. Respekt, Toleranz, Fairness, Selbstdisziplin und das Einhalten von Regeln spielen dabei eine wichtige Rolle. Die jungen Leute lernen, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Karate ist deshalb auch als gewaltpräventiv einzustufen. Man spricht auf Augenhöhe und begegnet sich als gleichberechtigte Persönlichkeiten.

Viele unserer Jugendlichen leisten darüber hinaus einen weiteren Beitrag zum Vereinsleben, indem sie jüngere Kinder in Karate trainieren sowie sich bei vielen Aktivitäten als Helfer engagieren. Dieser Einsatz zahlt sich aus – für die SKA, vor allem aber für die Entwicklung der Jugendlichen selbst.

## Training ist nicht alles

Gemeinsame Aktivitäten der Kinder und Jugendlichen, wie der SKA-Kindertag, das Weihnachtsturnier oder die Weihnachtsfeier, bringen Abwechslung in den Trainingsalltag und bieten eine schöne Gelegenheit, Kontakte außerhalb der eigenen Trainingsgruppe zu knüpfen und bestehende Freundschaften zu vertiefen.



# Unser Trainingsangebot

## Ein Sport für alle

Die SKA betreibt Karate als Breitensport mit den Schwerpunkten Selbstverteidigung, körperliche und geistige Fitness und als Wettkampfsport. Desweiteren bieten wir Gewaltpräventionskurse z. B. an Kindergärten wie an Schulen und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen sowie Männer und Jungen an.

*»Ich finde es toll, dass das Training auch die ältere Generation anspricht.«*

Charlotte Witt

Dass Karate für jede Altersstufe geeignet ist, belegt auch die Altersverteilung unserer Vereinsmitglieder. Zwar bilden Kinder und Jugendliche die Mehrheit unserer Mitglieder, doch fast ein Drittel sind Erwachsene, die Karate als Ausgleich zum beruflichen Alltag betreiben.

## Unsere Gruppen

In unseren Bambini-Kursen für die 4- und 5-Jährigen wird der Einstieg in die Welt des Karates spielerisch trainiert. Die einzelnen Angriffs- und Abwehrtechniken werden ab dem Alter von 6 Jahren Schritt für Schritt vermittelt. Unsere Anfängerkurse starten halbjährlich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

*»Das Training hält mich fit und fordert mich geistig sowie körperlich.«*

Sandra Greindl

Trainiert wird 2 mal pro Woche in verschiedenen Gruppen gegliedert nach Leistungsstand (Grund-, Mittel- und Oberstufe) und in der Regel nach Alter. Das Wettkampfteam leistet zusätzlich zum normalen Training noch ein intensives, auf Wettkämpfe vorbereitendes Training ab.

*»Sensei Andra ist ein toller Trainer, und das Training macht Spaß.«*

Anas Alaoui-Mhamdi

## Die Elemente

Folgende Übungsformen werden in allen Gruppen vermittelt:

**Kihon** (Grundschule): Stoß-, Schlag- und Fußtechniken

**Kata** (Form): Festgelegte Abfolge von Bewegungskombinationen aus Angriff und Verteidigung, Kampf gegen imaginären Gegner

**Bunkai** (Anwendung): Kata in der Anwendung mit dem Trainingspartner

**Kumite** (Freikampf): Übungskampf gegen realen Gegner





# Unsere Wettkampferfolge



## Erste Klasse!

Unseren leistungsstarken Karatekas bieten wir die Möglichkeit, sich gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten und daran teilzunehmen. Hier können die Teilnehmer ihren Leistungsstand mit anderen Karatekas vergleichen.

Die Erfolge bei diversen Wettkämpfen, Landesmeisterschaften und Deutschen



Meisterschaften bestätigen unser Trainingskonzept. Die SKA gehört zu den erfolgreichsten Shotokan-Vereinen in Deutschland. 2016 standen unsere Karatekas auf insgesamt 10 Wettkämpfen 50 mal auf dem Siegertreppchen.

Während 2016 noch 17 Athleten in den Landeskadern Rheinland-Pfalz aufgenommen wurden, waren es im Jahr 2017 schon 23 Athleten und 1 Karateka im Bundeskader.







# Unser Trainerteam

## Ein Meister seines Fachs

Die Karatelaufbahn unseres Cheftrainers und Vorstandsvorsitzenden Andra Ziza begann bereits im Jahre 1988. Seit 1996 ist er als Trainer in Rülzheim aktiv und hat seitdem in zahlreichen Kursen und Trainings viele Menschen zur Kampfkunst Karate geführt und dafür begeistert. Er verfügt über sehr viel Erfahrung im Umgang mit Kindern und Erwachsenen und ist in der Karateszene über die Region hinaus bekannt.

Seit 2016 ist er Landestrainer Rheinland-Pfalz für die Kategorien Fördergruppe und Schüler im Bereich Kata. Seine weiteren Qualifikationen im Überblick:

- 5. Dan
- Trainer A Leistungssport
- Trainer B Breitensport (Selbstbehauptung/Selbstverteidigung)

- Gewaltpräventionstrainer Kinder/Jugendliche und Berufsgruppen
- B-Prüfer

## ... und sein kompetentes Team

Sensei (Meister) Andra stehen zahlreiche qualifizierte Co-Trainer und -Trainerinnen und ehrenamtliche Trainer-Assistentinnen und -Assistenten zur Seite.



Andra Ziza  
Cheftrainer | 5. Dan



Selim Has  
Co-Trainer | 1. Dan



Egor Schröder  
Co-Trainer | 1. Kyu



Andy Becker  
Co-Trainer | 3. Kyu



Daniel Tomaszewski  
Co-Trainer | 4. Kyu



Marco Freiberger  
Trainer-Assistent | 1. Dan



Nicolas Köllner  
Trainer-Assistent | 1. Dan



Ansam Ziza  
Trainer-Assistentin | 3. Kyu



Nadine Gehrlein  
Trainer-Assistentin | 7. Kyu



Markus Lutz  
Trainer-Assistent | 9. Kyu



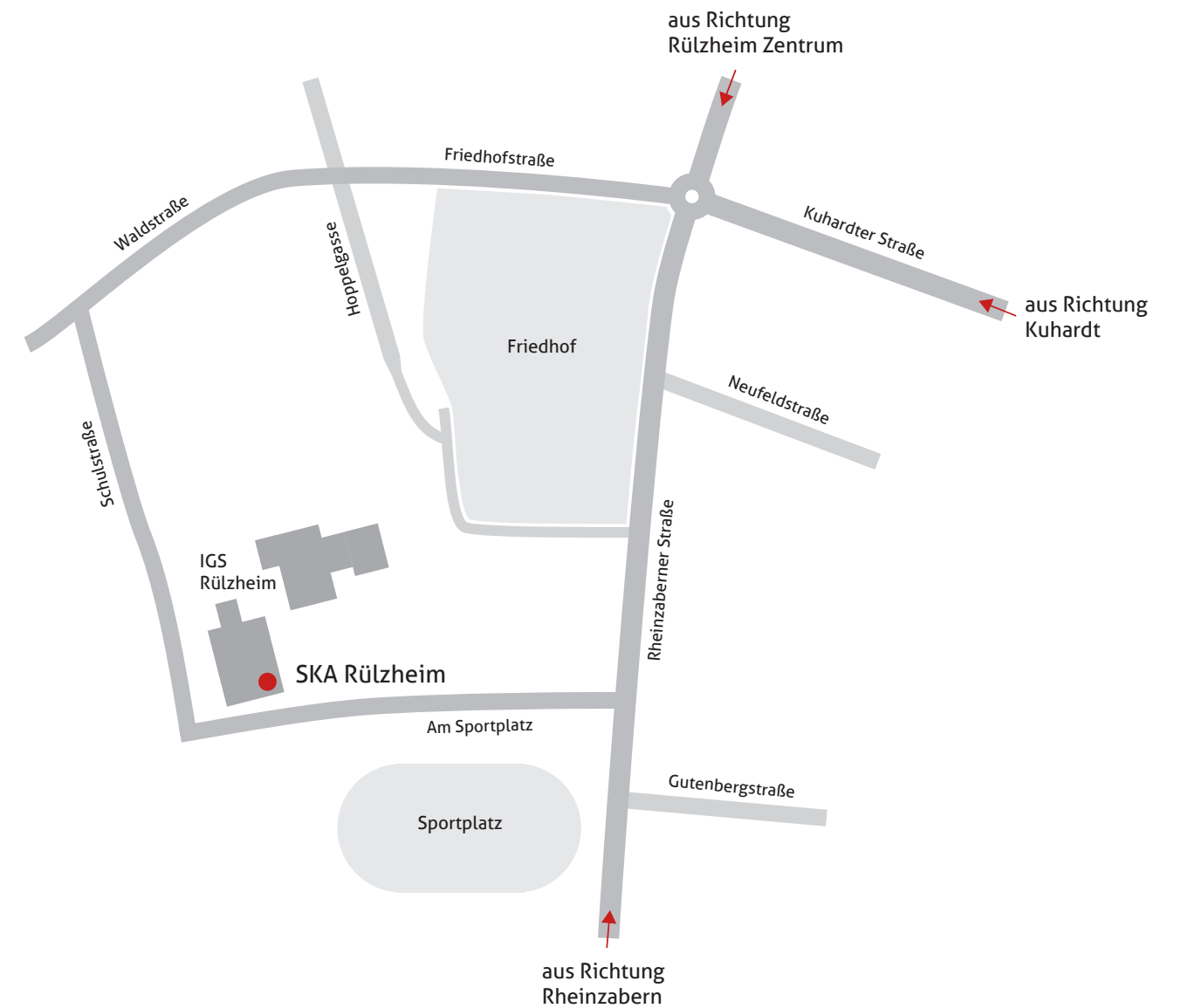
Bernd Hellmann  
Trainer-Assistent | 9. Kyu



# Impressionen



# Dein Weg zu uns



## Kontakt

Shotokan Ryu Karate Do Akademie Rülzheim e.V.  
Herr Andra Ziza, 1. Vorstand  
Gartenstraße 21  
76771 Hördt

Tel.: +49 176 31276801  
info@ska-ruelzheim.de | www.ska-ruelzheim.de



## Herausgeber

Shotokan Ryu Karate Do Akademie Rülzheim e.V.  
Gartenstraße 21  
76771 Hördt  
[www.ska-ruelzheim.de](http://www.ska-ruelzheim.de)

Geschäftsführender Vorstand:  
Andra Ziza, 1. Vorstand  
Volker Albrecht, 2. Vorstand  
Dr. Michael Taraschewski, Kassenwart

## Konzeption | Realisation

Nadine Gehrlein, SKA Rülzheim

## Bildnachweis

- Sabine Gschwind, SKA Rülzheim
- Nadine Gehrlein, SKA Rülzheim
- „Cherry Blossoms“: SherriJackson/Bigstock.com