

# Kung-Fu-ähnliche Techniken

*Oberlunkhofen: Tag der offenen Türe des Karatevereins Lunkhofen*

Zum dritten Mal organisiert der Karateverein Lunkhofen einen Tag der offenen Türe. Der Anlass findet am Sonntag, 8. März, 14 bis 17 Uhr in der Turnhalle Oberlunkhofen statt.

Der mittlerweile fünfjährige Verein zählt rund 30 Mitglieder von jung bis ins höhere Alter und in den unterschiedlichsten Gurtfarben. Die gut durchmischte Karatefamilie weist zwei Schwarzgurte (Dan-Träger) aus, alle anderen Mitglieder sind Inhaber von verschiedenen Kyu-(Schüler-)Graden. Vereinspräsident und Dojo-Leiter Frank Schuck betreibt seit bald 30 Jahren diese Kampfkunst und trägt in der Stilrichtung «Goju-Ryu» den 6. Dan.

## Auch Selbstverteidigung im Training

Im «Karateverein Kaizen Lunkhofen», so der offizielle Name, wird am Mittwoch und Donnerstag trainiert, dies in drei unterschiedlichen Gruppen. Nach fünf Jahren Vereinsaufbau und intensivem Training will der Verein weiter wachsen und neuen Mitgliedern Karate vermitteln. Hierzu soll eine neue Anfängergruppe gebildet werden, welche am Donnerstag (18.30–19.30 Uhr) trainieren wird. Angesprochen sind interessierte Kinder und Erwachsene, welche Karate kennenlernen und betreiben



Der Tag der offenen Türe des Karatevereins Lunkhofen findet am Sonntag, 8. März, statt.

Bild: zg

möchten. «Goju-Ryu» unterscheidet sich vor allem zur weit verbreiteten Stilrichtung «Shotokan» durch Greif- und Wurf- sowie Schlag- und Tritttechniken, die dem Kung-Fu ähnlich sind. Auch der Bereich «Selbstverteidigung» findet im Training seinen Platz. Ausser einer gewissen Grundfitness sind für die Teilnahme keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Karate kann auch in einem hohen Alter noch erlernt werden und bietet eine ideale Abwechslung zur Schule oder zum Berufsleben.

Für den Tag der offenen Türe hat der Verein Demonstrationen vorbereitet, die jeweils zirka 30 Minuten dauern werden. Diese geben einen ersten Einblick in die Welt der

Kampfkunst und werden von verschiedenen «Kaizen»-Mitgliedern präsentiert. Dazwischen werden Kaffee, Kuchen und Mineralwasser offeriert und individuelle Fragen können gestellt werden. Wer sich für einen Einsteigerkurs an diesem Tag gleich anmeldet, bekommt 25 Prozent der Kursgebühren geschenkt.

Der Karateverein Lunkhofen hofft auf eine rege Besucherschar und würde sich freuen, möglichst viele Sportbegeisterte begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen zum Verein findet man auch im Internet unter [www.kaizenkarate.ch](http://www.kaizenkarate.ch) oder bei Frank Neuschwander (Telefon 079 291 61 58).

--zg