

Karate für Jung und Alt

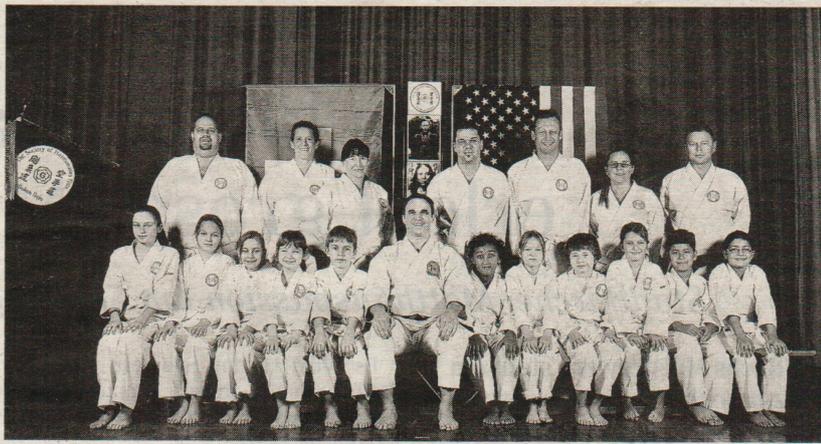
Unterlunkhofen: Kaizen-Verein Lunkhofen mit Tag der offenen Türe

Nach zweijährigem Unterbruch organisiert der Karateverein Lunkhofen wiederum einen Tag der offenen Türe. Der Anlass findet am Sonntag, 24. Februar, von 14 bis 17 Uhr in der Mehrzweckhalle Unterlunkhofen statt.

Der erst dreijährige Verein zählt mittlerweile rund 20 Mitglieder von jung bis ins höhere Alter und bildet so eine gut durchmischte Karate-Familie. Vereinspräsident und Dojo-Leiter Frank Schuck betreibt seit bald 30 Jahren diese Kampfkunst und trägt in der Stilrichtung «Goju-Ryu» den 6. Dan. Daneben betreut er zusätzlich Karatevereine in Deutschland, welche er ursprünglich aufgebaut hat.

Anfängergruppe geplant

Im Kaizen-Verein Lunkhofen, so der offizielle Namen wird bisher nur am Mittwoch trainiert, dies in zwei unterschiedlichen Gruppen (Kinder sowie Jugendliche/Erwachsene). Nach drei Jahren Vereinsaufbau und intensivem Training will der Verein weiterwachsen und neuen Mitgliedern Karate vermitteln. Hierzu soll eine neue Anfängergruppe gebildet werden, welche am Donnerstag trainieren wird. Angesprochen sind interessierte Kinder und Erwachsene, welche Karate kennenlernen und be-



Frank Schuck (Mitte vorne) leitet den Karateverein.

Bild: zg

treiben 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 zudem 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 etwa 30 Minuten

dauern werden. Diese geben einen ersten Einblick in die Welt der Kampfkunst und werden von Weiss-, Grün-, Braun- und auch Schwarzgurtträger präsentiert. Dazwischen wird Kaffee, Kuchen und Mineralwasser offeriert und die Zeit soll für Fragen genutzt werden. Wer sich für einen Einsteigerkurs an diesem Tag gleich anmeldet, bekommt 25 Prozent der Kursgebühren geschenkt. Der Karateverein hofft auf eine rege Besucherschar und würde sich freuen, möglichst viele Sportbegeisterte begrüßen zu dürfen. Weitere Infos zum Verein findet man auch im Internet unter: www.kaizenkarate.ch oder bei Frank Schuck (076 709 00 39). --zg