Burn-out vermeiden

(Zwei Studien der Uni Regensburg)

Mit Karate kann man Erschöpfungszuständen vorbeugen. Das belegt eine Studie der Uni Regensburg in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Karate Verband.

Vor drei Jahren wurden im Rahmen einer Studie der Universität Regensburg und des Deutschen Karate Verbands (DKV) die positiven Auswirkungen der Sportart auf die körperliche und geistige Fitness von Älteren untersucht.

Nun wurde erforscht: Karate kann Depressionen und Burn-out vorbeugen. „Psychische Belastungen, Zeitdruck und Stress führen bei vielen Menschen zunehmend zu Erschöpfungszuständen und Depressionen“, sagt Dr. Katharina Dahmen-Zimmer vom Institut für Psychologie der Uni Regensburg. Vom Institut für Sportwissenschaft wurden 55 Männer und Frauen dahin gehend untersucht.

Weniger Stress, mehr Gesundheit

Das Ergebnis: Karate stärkt die psychische Gesundheit, reduziert ängstliche und depressive Gefühle und steigert die kognitive Leistungsgeschwindigkeit. „Karate ist eine Sportart, die höchste Konzentration erfordert. Während des Trainings denkt man an nichts anderes, die Probleme des Alltags sind dabei schnell vergessen“, sagt Wolfgang Weigert. Wer die Karatebewegungen richtig ausführen will, muss ein besonderes Körpergefühl entwickeln. Weigert zufolge führt das zu einer Bewusstseinsstärkung. Das Achtsamkeitstraining zeigte sich besonders wirkungsvoll gegen Erschöpfungszustände. Lesen Sie mehr auf unserer Internetseite auch über **die Studie „Karate für Ältere geeignet“**.

Norbert Wiendl

5. Dan Okinawa Karate

2. Dan Okinawa Kobudo

betreibt seit 1978 Kampfkunst in Deggendorf und ist seit 1990 hauptberuflich Karatetrainer, 11 Jahre Kämpfer im Bayer. Landeskader sowie in der Bundesliga.

www.Karate-Wiendl.de

Tel. 0991-30631 NWiendl@t-online.de

Kennen Sie Kata? Ein ideales Trainingssystem

Kampfkunst für Jeden

Für Ältere geeignet, neuer Kurs

- Selbstverteidigungskurs
- Koordination und Fitness
- Konzentration u. Selbstdisziplin
- Burn-out vermeiden

Kursbeginn für Neuanfänger

Schüler ab ca. 7 Jahre TH im Comenius Gymnasium
Freitag 07.11.2014 von 16.30 bis 17.30 Uhr, u. Mo. Jahnstr. 8

Kinder Frühförderung 4 bis 6 Jahre, Perlasbergerstr. 3
Samstag 15.11.2014 von 15.00 bis 15.50 Uhr, später Mo. od. Fr.
Hier kann ein Elternteil die Kinder begleiten und aktiv mitmachen.

D E G G E N D O R F

Erwachsene in jedem Alter !
Montag 03.11.2014 von 19.15 bis 20.30 Uhr, Perlasbergerstr. 3
Erwachsenen bitte nur mit vorheriger Anmeldung.

Für Ältere 55+ 60+ 70+ usw. Trauen Sie sich **!**

Samstag 15.11.2014 von 16.30 bis 18.00 Uhr, Perlasbergerstr. 3
Bitte nur mit vorheriger Anmeldung. Probetraining, Besprechung u. Kursplanung. **Gesundheitsorientiertes** Training mit Schwerpunkt Gymnastik, Atmung, Sturzvorbeugung. Körperliche und geistige Fitness erhalten, behutsames heranführen, kein Leistungsdenken. In Japan werden diese Gruppen JUKUREN „die Erfahrenen“ genannt.

Alle Kurse unter der Leitung
von Norbert Wiendl
Info u. Anmeldung
9.00 bis 15 Uhr
Tel. 0991-30631
oder 0151 56950370

In **Plattling,** Dienstag 04.11.2014 Schüler ab 6 Jahre
von 17.00 - 18.00 Uhr, Werkstr. 7, Parkplatz beim Fussgängerüberweg

In **Pilsting,** Donnerstag 06.11.2014 Schüler ab 6 Jahre
von 17.00 - 18.00 Uhr Schulturnhalle, Lindenstr. 1

Bleona Kuligi (Mitte) zeigt große Stärke! Anfangs eher unbegabt wirkend zeigte sie nun eine herausragende Leistung bei ihrer Prüfung.

KATA die Übungsformen des traditionellen Karate überliefert aus Jahrhunderte alter Tradition, sind exakt festgelegte Abfolgen einzelner Kampftechniken die im **Okinawa Karate** viele sehr raffinierte Hebel- Wurf- und Verteidigungstechniken beinhalten. Je nach Ausführung und Schwierigkeitsgrad dauert eine Kata ca. 1 bis 2 Minuten. Neben der angestrebten Präzision sind Kontrolle von Kraft und Körperspannung, richtige Atmung, Geschwindigkeit, Rhythmus und die Dynamik wichtige Ziele. Geschult werden zudem Haltung und Kampfgeist. Das Katatraining kann zur Steigerung der körperlichen Eigenschaften wie Ausdauer, Schnellkraft und Geschicklichkeit im Sinne eines Intervalltrainings genutzt werden, sowie auf mentaler Ebene als **Meditation in Bewegung.** Man lernt die innere Energie durch Regulierung der Atmung und gleichzeitiger Synchronisation von Spannung und Entspannung aufzubauen. Dabei hat das Katatraining auch positiven Einfluss auf die Funktion verschiedener Organe im Körper.
Im Okinawa Karate wird die traditionelle Kata als Kulturgut gesehen und ist zudem das Herzstück dieser Kampfkunst. Um als **optimales Trainingssystem** zu genügen sind aber auch die anderen Übungsdisziplinen wie das Grundlagentraining Kihon, Krafttraining oft mit alten Geräten und mit Partner ausgeführt, Dehnungsgymnastik und Anwendungen von hoher Wichtigkeit.

Die beste Kampfkunst ist...
Gemäß einem Sprichwort aus der Philosophie des Okinawa Karate
...“nicht diejenige, die am meisten Siege hervor bringt, sondern jene die man fit und aktiv bis ins hohe Alter betreiben kann“.

Die Gewinner der int. Katameisterschaft 2014
im Okinawa Karate Deggendorf~Plattling~Pilsting

Ein großer Erfolg für unsere Jüngsten war die diesjährige Meisterschaft in der Disziplin Kata, die in Deggendorf stattfand. Vierzig Karatekas im Alter zwischen acht und siebzehn Jahren nahmen an den Wettkämpfen teil. In vier separaten Kategorien und nach Alter geteilt wurde jeweils um Pokale der drei

Erstplatzierten und Trophäen für Platz vier bis sechs sowie Medaillen gerungen. Zur Bewertung waren fünfzehn Punktrichter aus den eigenen Reihen im Einsatz. Die jungen Kampfsportler zeigten schon bei der Vorbereitung durch eifriges u. hochkonzentriertes Üben sehr gute Fortschritte. Das technisch korrekte Vorführen in Wettkampfsituation ist dabei nochmal eine sehr schwierige Aufgabe die den Schülern wertvolle Erfahrungen brachten.

Gruppe Schüler Gelbgurte 8 bis 14 Jahre,
1. Platz Dana Kufner (545 Punkte), 2. Platz Estella Lighvani (544 Punkte), 3. Platz Markus Bredl (511 Punkte), 4. Platz Lea Holzapfel (495 Punkte), 5. Platz Regina Zierhut (488 Punkte), 6. Platz Anna-Maria Günther (479 Punkte), Paula-Marie Lighvani (460 Punkte), Franziska Hofmann (449 Punkte), Roman Preis (422 Punkte), Theresa Bredl (399 Punkte), Vinzent Stojmanovski (348 Punkte), Konstantin Burg (342 Punkte), Johanna Stojmanovski (180 Punkte)

Gruppe Schüler Orangegurte, 9 bis 10 Jahre,
1. Platz Samuel Hinkofer (616 Punkte), 2. Platz Niclas Zisler (610 Punkte), 3. Platz Matthias Worm (590 Punkte), 4. Platz Daniel Szabo (587 Punkte), 5. Platz Michael Ring (578 Punkte), 6. Platz Anita Straubinger (489 Punkte), Victoria Fergert (458 Punkte), Tobias Gegenfurtner (422 Punkte), Daniel Ulrich (406 Punkte).

Gruppe Schüler Orangegurte, 11 bis 13 Jahre
1. Platz Luzia Stickl (685 Punkte), 2. Platz Mona Hoffmann (681 Punkte), 3. Platz Clarissa Bruhn (659 Punkte), 4. Platz Stefan Kaufmann (649 Punkte), 5. Platz David Nguyen (573 Punkte), 6. Platz Marcus Steinbeißer (567 Punkte), Hannah Dietlein (566 Punkte), Sara

Spezialausbildung Selbstverteidigung für Mädchen Gelb bis Braungurte Beginn Januar 2015

Gruppe Schüler Jugend Grüngurte 11 bis 17 Jahre,
1. Platz Matthias Kronschnabl (696 Punkte), 2. Platz Moritz Hildebrand (693 Punkte), 3. Platz Felix Kopp (679 Punkte), 5. Platz Moritz Bruhn (668 Punkte), 4. Platz Lena Maierhofer (Punkte), 6. Platz Michael Baumstark (614 Punkte), Enola Hoiss (610 Punkte), Karin Kaufmann (586 Punkte), Anna Lazarev (559 Punkte).

Die Punktrichter der Katameisterschaft
Vorne v. Li.; Stefan Röhrl, Michael Brunner, Richard Salichov, Tatjana Mutz, Christine Seidl, Siegfried Hildebrand, Stefanie Riedl. Hinten v. Li.; Norbert Wiendl, Leiter der Kampf-richterausbildung Robert Steininger, Siegfried Klingl, Andreas Stadler, Markus Falter, Robin Barnert, Manfred Barnert, Johann Kuda, nicht im Bild Ursula Hildebrand u. Angela Ippisch.