

# **1. Karate Dojo Yukai Lüneburg e.V. von 1970**

Wie aus dem Vereinsnamen zu erkennen,  
ist unser Verein über **40 Jahre** alt und gehört somit  
zum Kreis der ältesten Karate-Vereine in Deutschland.

Wir trainieren das traditionelle **SHOTOKAN**  
sowie die neue Stilrichtung **KOSHINKAN**  
und sind Mitglied  
im **KVN** Karate-Verband Niedersachsen e.V.  
und im **DKV** Deutschen Karate Verband e.V.

Seit 1999 besteht eine Kooperation mit dem größten Lüneburger Sportverein  
MTV-Treibund Lüneburg von 1848 e.V.

***„Egal wie alt du bist, du wirst nie wieder so jung sein wie jetzt. Trainiere hart und regelmäßig um das Beste aus dieser Tatsache zu machen!“***

Karate ist für alle Altersgruppen. Bei uns trainieren Kindern ab 6 bis Erwachsene von 50+.  
Es gibt Menschen die trainieren um fit zu bleiben, aber es gibt auch Menschen die an Wettkämpfen teilnehmen. Hierfür sind extra Trainingseinheiten eingerichtet.

Nur ausgebildete Trainer werden bei uns eingesetzt.

Es gibt verschiedene Gruppen in unserem Verein:

## ***Karate für Kinder***

Es gibt zwei Kindergruppen. Die erste Gruppe besteht aus Kindern ab 6 Jahren (Anfänger). Karate wird hier auf eine verspielte Weise eingeführt. Hier werden also auch Disziplin, Zuhören, Anweisungen befolgen, Selbstvertrauen und Bewusstsein trainiert und natürlich wie man sich selbst verteidigt. Wir lernen Respekt voreinander und vor anderen Menschen zu haben.

Die zweite Gruppe ist die Kinder/Jugend-Gruppe (Fortgeschrittene ab Gelbgurt).

Hier werden dieselben Grundsätze trainiert wie in der Gruppe für Erwachsene, aber abgestimmt auf Kinder und Jugendliche. Koordination, Fortbewegung, Kondition, Beweglichkeit und Geschwindigkeit, Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung sind wichtige Themen.

## ***Karate für Erwachsene***

Im Shotokan und Koshinkan Karate werden Sie Selbstverteidigung, Kihon (Grundschule), Kata (Form) und Kumite (Kämpfen) machen.

Genießen Sie einen gesünderen Lebensstil durch Karate. Sie müssen nicht unbedingt fit sein oder Karateerfahrung haben um bei uns zu trainieren. Wir werden Sie herausfordern um Ihre maximale mentale und körperliche Leistung zu erreichen. Es ist wunderbar zu erfahren, dass der Körper Techniken ausführen kann, die vorher unmöglich erschienen. Durch das Training entsteht eine bessere Motorik, körperliche Verfassung und eine größere Konzentrationsfähigkeit.

Sie werden ein neues Ich entdecken, Sie werden mehr Selbstvertrauen und -bewusstsein haben.

***„Bevor du den Gegner besiegst, musst du dich selbst besiegen.“***