


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 11:00 Uhr Zwergenkarate KiTa Meisdorf	14:45 - 15:45 Uhr Zwergenkarate	14:30 - 15:30 Uhr Zwergenkarate	10:00 - 11:30 Uhr Erwachsenentraining Karate	14:30 - 15:30 Uhr Kindertraining Karate Börnecke (Blankenburg)
14:30 - 15:30 Uhr Zwergenkarate KiTa Gemrode	16:30 - 18:00 Uhr Kindertraining Karate Wolterstorffhalle Ballenstedt	15:30 - 17:00 Uhr Kindertraining Karate	14:00 - 15:00 Uhr Zwergenkarate KiTa Bad Suderode	14:45 - 15:45 Uhr Zwergenkarate KiTa Stecklenberg
16:30 - 17:45 Uhr Kindertraining Karate	18:00 - 19:30 Uhr Leistungsstraining Karate Wolterstorffhalle Ballenstedt	 Sportzentrum Großer Ziegenberg Ballenstedt	14:45 - 15:45 Uhr Zwergenkarate KiTa Fieder	16:30 - 17:45 Uhr Talentkader Leistungsgruppe Karate
17:45 - 19:15 Uhr individuelles Leistungsstraining	19:30 - 21:00 Uhr Jugend/Erwachsene Karate Wolterstorffhalle Ballenstedt	Schauen Sie zu einem un- verbindlichen Probettraining vorbei.	16:30 - 18:00 Uhr Kindertraining Karate Bleicheplatz Thale	17:45 - 19:00 Uhr B- und A-Kader Leistungsgruppe Karate
19:15 - 20:45 Uhr Erwachsenentraining Karate und Fitness			18:00 - 19:30 Uhr Jugendtraining Karate Bleicheplatz Thale	19:00 - 19:45 Uhr A-Kader Leistungsgruppe Karate
			20:00 - 21:30 Uhr Jugend/Erwachsene Karatestraining	

Alle Trainingseinheiten, wenn nicht anders angegeben finden im Sportzentrum Großer Ziegenberg in Ballenstedt statt. Mögliche Änderungen der Trainingszeiten werden auf der Internetseite unseres Vereins [www.karate-ballenstedt.de](http://www.karate-ballenstedt.de) rechtzeitig bekannt gegeben.

# Sponsoren

- Firma Engel Badeborn
- Fenge's Pizzeria Ballenstedt
- Fliesenverlegung Holzmann
- Füber Fachhandel für Reinigungstechnik und -bedarf
- Naturheilpraxis Heike Operhalski



**Allianz**  
Hauptvertretung Marek Schwegat

**Friseursalon  
Schloßstraße**  
Tel. 03 94 83 / 88 37



**Wuttig Baustoffe  
Bad Suderode**



**Harzsparkasse**



# Kontakt

Yamakawa Karate-Do  
Ballenstedt e.V.  
Alexander Löwe  
(Vereinsvorsitzender)  
Tel.: 01520 4781587  
eMail: [info@karate-ballenstedt.de](mailto:info@karate-ballenstedt.de)  
[www.karate-ballenstedt.de](http://www.karate-ballenstedt.de)



空手

# Yamakawa

Karate-Do Ballenstedt e.V.



## Der Verein

Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt – an dieser Grundregel des Karate orientiert sich unser Verein. Karate-Do heißt „Weg der leeren Hand“ und bedeutet so viel wie „unbewaffnet“. Obwohl wir Karate auch als Kampfsport betreiben, verstehen wir den Sport als eine geistige Haltung. Seit dem 16. Mai 2005 fungiert der Yamakawa Karate-Do in Ballenstedt als eigenständiger Verein im Landessportbund Sachsen-Anhalt und im Deutschen Karateverband (DKV). Heute ist er der größte und einer der leistungsstärksten Karate-Vereine in Sachsen-Anhalt. Der Yamakawa-Verein in Ballenstedt trainiert in seinen Einheiten den Körper und den Geist. Dabei konzentrieren wir uns auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Respekt vor einander ist für uns eine Bedingung – ein Leben lang.



## Das Training

Wir trainieren zahlreiche Elemente des Karatesports in verschiedenen Trainingsgruppen. Dazu gehören Kata (vorgeschriebene Bewegungsabläufe), Kumite (Freikampf mit einem Gegner ohne Vollkontakt), Kobudo (Stockkampf), Selbstverteidigung sowie durch Karate geprägter Fitness- und Gesundheitssport sind zusätzliche Trainingsangebote. Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse, sowie zusätzliche Leistungseinheiten ermöglichen jederzeit den Einstieg neuer Mitglieder in die passende Gruppe.

## Das Interesse

Eine Besonderheit ist das „Zwergenkarate“, wobei die Trainer in die KiTas fahren und direkt vor Ort mit den 3 bis 6-Jährigen trainieren. In den Kinder- und Jugendgruppen spielen neben der Karate-Ausbildung die Schulung der Teamfähigkeit und die Erziehung zu Respekt und Hilfsbereitschaft eine wichtige Rolle – ohne dabei den Spaß am Sport zu vernachlässigen. Die Verbesserung der Fitness und die Stärkung koordinativer Fähigkeiten bilden die Schwerpunkte in allen Trainingsgruppen. Der Verein engagiert sich außerdem in dem Landesprojekt „Sport in Schule und Verein“ und pflegt engen Kontakt zu Bildungseinrichtungen. Die Jungen und Mädchen sollen so spielerisch und frühzeitig an den Sport herangeführt werden.

## Die Erfolge

Die sportliche Entwicklung unseres Vereins kann sich sehen lassen. Deutsche Meistertitel und internationale Siege gehören zur Erfolgsstatistik. Derzeit zählt das Wettkampfteam circa 40 Athleten, von denen 16 zum Landeskader Sachsen-Anhalt gehören. Mit Florian Podack ist sogar ein Mitglied des Bundeskaders dabei.



## Die Trainer

Gut ausgebildete Trainer sind die Grundlage eines erfolgreichen Trainings. Die Trainer des Yamakawa Karate-Do Ballenstedt e.V. besitzen nicht nur karatespezifische, sondern auch gesundheitssportliche und speziell auf Kinder ausgerichtete Lizenzen des DKV und DOSB.



Alexander Löwe - 3. Dan  
Haupttrainer des Vereins

## Das Vereinsleben

Karate ist nicht alles. Neben dem Sport pflegen wir ein reges Vereinsleben. Nicht nur die aktiven Mitglieder, sondern auch Eltern und Sponsoren sind mit dabei. Dazu gehören das jährliche Sommerfest, Wanderungen und Ausflüge sowie die Karate-Kids-Nacht und ein Tag der offenen Tür, umrahmt von der zum Verein gehörigen Karate-Showtanz-Gruppe. Das Highlight des Jahres ist das Trainingslager.

