

# Karateschule Aleksandra Oser



Neueröffnung ab 5.02.2024 in Birsfelden  
Im FABEZJA, Familien- und Begegnungszentrum  
Für Kinder ab 4 Jahren, Kind(er) mit Eltern und Erwachsene (3 Monats-Abo nur 150.-)  
Montag von 17:30 – 18:30  
[karateschule.oser@outlook.com](mailto:karateschule.oser@outlook.com)  
078 772 74 10

## **Karate**

Karate ist eine japanische Kampfkunst die sich bis ins Okinawa des 19. Jahrhundert zurückverfolgen lässt. Karate bedeutet «Weg der leeren Hand».

## **Gichin Funakoshi**

Gichin Funakoshi ist der Begründer des Shotokan Karate, dem meist verbreiteten Karatestil. Er ist bekannt als «Vater des modernen Karate».

## **Dojo Regeln**

Die Schüler erscheinen im Kimono oder Trainer im Dojo. Die Trainings finden grundsätzlich barfuss (im Winter auch Hallenschuhe möglich) statt. Hygiene Massnahmen sind einzuhalten. Alle Personen die zu Besuch kommen oder Begleitung müssen die Strassenschuhe im Eingang lassen.

Schmuck muss während des Trainings abgelegt werden! Künstliche Finger- und/oder Zehennägel sind verboten!

Die Teilnehmer behandeln sich mit Respekt. Beim Betreten des Dojo wird gegrüsst: Speziell der Sensei (Trainer) wird als erstes begrüsst.

## **Zur Person**

Aleksandra Oser ist Trägerin des 2. Dan.

Sie war, nebst Europameisterin auch mehrfache Serbische Jugendmeisterin in verschiedenen Altersklassen.

Im Jahre 2017 hat Aleksandra Oser anlässlich eines schweizweiten Turniers den zweiten und dritten Platz in Kata erreicht.

## **Fachausdrücke**

Kihon	= Grundschule	Dachi	= Stellung
Kumite	= Partnerübungen	Kata	= Form
Te-waza	= Handtechnik	Tsuki-waza	= Fauststosstechnik
Uchi-waza	= Schlagtechnik	Keri-waza	= Fusstechnik
Uke-waza	= Abwehrtechnik		

## **Dojo – Etikette**

Dojo	= Trainingsraum	Rei	= Gruss
Seiza	= Fersensitz	Mokuso	= Meditation
Mokuso-yame	= Ende der Meditation		
Shomen ni rei	= Verbeugung zum Ehrenplatz		
Sensei ni rei	= Verbeugung zum Lehrer		
Otaga ni rei	= Verbeugung untereinander		
Kiritsu	= aufstehen und abwarten		
Hai	= Ja! In Ordnung		

## **Warum soll ich Karate trainieren?**

In unserer Karateschule lernen Sie viel mehr als nur den Sport!

Wie man im Leben kämpft. Kinder motivieren gute Sportler, ein fairer und toleranter Fairplay-Spieler zu werden. Sie werden in Zukunft ein besserer Mensch.

Wir arbeiten zusammen nicht nur als Team, sondern als eine grosse Familie. Familie ist die Wurzel, die für jedes Kind wichtig zum Aufwachsen ist.

Wir arbeiten an der körperlichen und geistigen Entwicklung der Persönlichkeit.

Eltern können mit ihren Kindern trainieren, wann immer sie wollen. Werden Sie Teil unserer grossen Familie!

Sensei Aleksandra Oser 2. Dan