

# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur

Website: [www.skdm.de](http://www.skdm.de)  
Geschäftsführerin: Annette Labonte  
E-Mail: [geschaeftsfuehrung@skdm.de](mailto:geschaeftsfuehrung@skdm.de)  
Telefon: 0176 - 52 22 54 22



Shotokan Karate-Dojo Montabaur  
c/o Annette Labonte

Oststr. 5  
56412 Holler

Karate-Abteilung des  
TuS Montabaur e.V.

## Wird vom Verein ausgefüllt

Vereins-Nr.: 09 024

Mitglieds-Nr.:

Beitragsart: \_\_\_\_\_

Quartalsbeitrag: \_\_\_\_\_ €

Aufnahmegebühr \_\_\_\_\_ €

DKV-Beitrag: \_\_\_\_\_ €

DKV-Ausweis: \_\_\_\_\_ €

**Summe:** \_\_\_\_\_ €

## Mitgliedsantrag

Bitte alle drei Seiten lesbar und vollständig  
ausfüllen und unterschreiben

### **Mitgliedsdaten**

Vorname(n)

Straße, Hausnr.

Nachname

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefonnr.

männlich /  weiblich

E-Mail

### **Erziehungsberechtigte(r) bei minderjährigen Mitgliedern**

Vorname(n)

Straße, Hausnr.

Nachname

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefonnr.

männlich /  weiblich

E-Mail

Telefonnr. für Notfälle

Unterschrift Antragsteller

bzw. Erziehungsberechtigte(r): \_\_\_\_\_



## Pass und Jahressichtmarke des Deutschen Karate-Verbandes (DKV)

### DKV-Pass

- Ich habe noch keinen DKV-Pass
- Ich habe bereits einen DKV-Pass

### DKV-Jahressichtmarke

- Ich habe noch keine DKV-Jahressichtmarke
- Ich erhalte meine DKV-Jahressichtmarke über einen anderen Verein.

Meine DKV-Nummer ist:

## Bisherige Prüfungen

- Keine
- Ja, meine letzte Prüfung habe ich abgelegt

bei (Prüfer)

Datum, Ort

Graduierung

Kyu /

Dan

## Wie bist Du zu uns gekommen?

- Internetsuche / Website
- Plakat / Flyer
- Amtsblatt
- Empfehlung eines Mitglieds
- Zeitung
- Sonstiges

- Ich habe den Anfängerkurs mitgemacht.

- Ich trainiere zurzeit bei

(z.B. Harald, Svenja, Marcus, Bärbel, Norbert, Marco, Marc)

## E-Mail-Verteiler

Über unseren E-Mail-Verteiler können wir Euch stets schnell und einfach über alles Wichtige aus unserem Verein informieren.

Wir verwenden Deine Adresse nur für den E-Mail-Verteiler, geben sie natürlich nicht weiter, und Deine Adresse ist auch für die anderen Empfänger nicht zu sehen.

- Ja, ich möchte in den SKDM-E-Mail-Verteiler aufgenommen werden.

Meine E-Mail-Adresse ist:

# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur



## **SEPA-Lastschrift-Mandat (früher: Einzugsermächtigung)**

TuS 1846/1912 e.V. Montabaur; von Bodelschwingh-Straße; 56410 Montabaur.

TuS Montabaur Abteilung Karate, c/o Annette Labonte, Oststr. 5, 56412 Holler

**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE08ZZZ00000372596

**Mandatsreferenz:** Die Mandatsreferenz ist gleich der Mitgliedsnummer. Sie wird nach der Annahme des Mitgliedsantrags vergeben und dem Antragsteller anschließend per E-Mail mitgeteilt.

### **SEPA-Lastschriftmandat**

Hiermit ermächtige ich die Abteilung Karate des TuS 1846/1912 e.V. Montabaur, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Abteilung Karate des TuS 1846/1912 e.V. Montabaur auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gebühren, für eventuell auftretende Rücklastschriften, habe ich selbst zu tragen und dem Verein zu erstatten.

Kontoinhaber

Straße und Hausnr.

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

SWIFT-BIC

IBAN

E-Mail-Adresse  
zum Mitteilen der  
Mandatsreferenz

Datum und Ort

Unterschrift des  
Kontoinhabers \_\_\_\_\_

**Wird vom Verein ausgefüllt**

Mitglieds-Nr. / SEPA-Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_

# Shotokan-Karate-Dojo Montabaur

Website: [www.skdm.de](http://www.skdm.de)  
Geschäftsführerin: Annette Labonte  
E-Mail: [geschaeftsfuehrung@skdm.de](mailto:geschaeftsfuehrung@skdm.de)  
Telefon: 0176 - 52 22 54 22



Karate-Abteilung des  
TuS Montabaur e.V.

## Ergänzungen zum Mitgliedsantrag

\* \* \* Für Deine Unterlagen \* \* \*

### ***Aufsichtspflicht im Kindertraining***

Eltern und Erziehungsberechtigte sind persönlich dafür verantwortlich, ihre Kinder mit Sichtkontakt an die verantwortliche Trainerin oder den Trainer zu übergeben. Erst damit beginnt die Aufsichtspflicht. Mit Ende der Trainingseinheit sind die Kinder persönlich in der Halle abzuholen. Die Aufsichtspflicht endet mit Ende der Trainingseinheit.

Im Mitgliedsantrag wird bei Kindern eine Telefonnummer für Notfälle angegeben. Falls die Erziehungsberechtigten während des Trainings unter einer anderen Telefonnummer erreichbar sind, sind die Trainerin oder den Trainer unaufgefordert darüber zu informieren.

### ***Aufnahme und Kündigung***

Die Aufnahme zum Mitglied im Shotokan-Karate-Dojo Montabaur kann nur erfolgen, wenn uns ein Lastschriftmandat für Deine Beiträge vorliegt. Wir bitten Dich, darauf zu achten, dass das Konto ausreichende Deckung aufweist, da wir sonst die Kosten und Gebühren für eine eventuelle Rücklastschrift Deinem Beitragskonto belasten müssen. Jedes Mitglied, das seinen Beitrag nicht rechtzeitig oder gar nicht entrichtet, kann vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden. Die Mitgliedschaft endet nicht mit Ausschluss vom Training.

Es besteht kein Anspruch auf Beitragserstattung, wenn Trainingseinheiten ausfallen oder abgesagt werden müssen, Hallenzeiten gekürzt werden oder Hallen vorübergehend geschlossen sind.

Der Austritt ist entsprechend der Satzung des TuS Montabaur zum Schluss eines jeden Kalendervierteljahres möglich. Hierbei gilt eine Kündigungsfrist von 6 Wochen zum Quartalsende. Eine Abmeldung/Kündigung muss schriftlich an die Geschäftsstelle des Shotokan-Karate-Dojo Montabaur gerichtet werden und ist zum Schluss eines jeden Kalendervierteljahres möglich, unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von 6 Wochen.

Die Anschrift lautet: Shotokan-Karate-Dojo Montabaur  
c/o Annette Labonte  
Oststr. 5,  
56412 Holler

## **Mitgliedsbeiträge Karate-Abteilung des TuS Montabaur**



Zurzeit betragen unsere Mitgliedsbeiträge

- für Erwachsene ab 21 Jahre: 30,00 EUR pro Quartal
- für Kinder und Jugendliche unter 21 Jahre: 21,00 EUR pro Quartal.

Familien erhalten eine Ermäßigung bei mehr als zwei Mitgliedern (20% für jedes Mitglied).

- Für Neumitglieder fällt eine einmalige Anmeldegebühr von 10,00 EUR an.

### **Bildungspaket**

Unsere Mitgliedsbeiträge sind förderungsfähig über das Bildungspaket nach SGB2 §28.

### **Mitgliedsbeiträge für andere Abteilungen des TuS-Montabaur**

Als eigenständige Abteilung im TuS Montabaur erheben wir unsere eigenen Mitgliedsbeiträge, unabhängig von den Beiträgen die Du eventuell als Teilnehmer in anderen Abteilungen zahlst. Wenn Du von einer anderen Abteilung im TuS Montabaur zum Karate wechselst, melde Dich gegebenenfalls bitte selbst bei der anderen Abteilung ab.

### **Pass und Jahressichtmarke des Deutschen Karate-Verbandes (DKV)**

Dein Karate-Ausweis und die Jahressichtmarke des DKV sind u.a. notwendig, um im DKV Prüfungen abzulegen, Lehrgänge im DKV zu besuchen oder an Turnieren teilzunehmen.

Zurzeit betragen die DKV-Gebühren

- einmalig 10,00 EUR für den Karate-Pass des DKV.
- jährlich 23,00 EUR für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.
- jährlich 18,00 EUR für Kinder bis einschließlich 13 Jahre.

In Deinen DKV-Ausweis klebst Du nach Erhalt ein Passfoto von Dir ein.

Die Jahressichtmarke klebst Du sofort nach Erhalt in Deinen DKV-Ausweis ein.

**Jedes Mitglied ist persönlich für seinen Pass verantwortlich.** Bewahre Deinen Pass also so auf, dass Du ihn wiederfindest und dass er in gutem Zustand bleibt. Das gilt für alle Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Solltest Du Deinen Pass dennoch einmal verlieren, meldest Du Dich unverzüglich bei unserer Geschäftsführerin Annette Labonte (s.o.). Die DKV-Gebühren für den notwendigen Ersatz betragen zurzeit 10,00 EUR für einen neuen Pass und 3,00 EUR für eine neue Jahressichtmarke (wenn die Marke für das Jahr bereits bezahlt wurde). Die bisherigen Prüfungen werden vom RKV nachgetragen. Halte zu diesem Zweck unbedingt Deine Prüfungsurkunden bereit. Die Urkunden sind der Nachweis Deiner Graduierung.

### **Kyu-Prüfungen**

Vor einer Kyu-Prüfung legst Du den Prüfern Deinen **DKV-Ausweis** mit eingeklebtem **Passfoto** und aktueller **Jahressichtmarke** vor. Zwischen zwei Prüfungen muss die jeweils vorgeschriebene **Vorbereitungszeit** eingehalten werden. Die **Gebühr** für die Kyu-Prüfungsmarke beträgt zurzeit 11,00 EUR. Hinzu kommt ggf. eine Aufwandsentschädigung für die Prüfer. Nach bestandener Prüfung erhältst Du Deine **Prüfungsurkunde**, und die **Prüfungsmarke** wird in Deinen DKV-Ausweis eingeklebt und von den Prüfern abgestempelt.

**Verwahre Deine Prüfungsurkunden gut!** Sie sind der Nachweis Deiner Graduierung.



## Allgemeine Informationen für neue Mitglieder

### **Aktuelle Informationen und Termine**

Auf unserer Website [www.skdm.de](http://www.skdm.de) findet Ihr jederzeit alle wichtigen Neuigkeiten, Termine, Kontaktmöglichkeiten und Hintergrundinformationen zum Verein und zum Karate. Brandaktuelle Infos twittern wir: [twitter.com/KarateMontabaur](https://twitter.com/KarateMontabaur). Die aktuellen Twitter-Meldungen stehen immer auch auf unserer Homepage.

Schaut daher **kurz vor dem Training** bitte immer noch einmal kurz auf die Homepage! Falls ein Training einmal kurzfristig ausfallen oder in eine andere Halle verlegt werden muss, steht es dort als erstes (als Twitter-Meldung).

Über unseren **E-Mail-Verteiler** informieren wir Euch über aktuelle Vereinstermine, interessante Lehrgänge und alle anderen wichtigen Vereinsangelegenheiten. Wenn Du irgendwann nicht mehr von uns informiert werden möchtest oder sich Deine E-Mail-Adresse ändert, dann schreib einfach eine kurze Nachricht an: [sportwart@skdm.de](mailto:sportwart@skdm.de)

Und natürlich informieren die **Trainerinnen und Trainer** Euch im Training.

### **Ansprechpartner**

Grundsätzlich steht Dir Deine Trainerin oder Dein Trainer vor oder nach dem Training für Fragen zur Verfügung.

Deine/n Trainer/in erreichst Du per E-Mail an [<vorname@skdm.de>](mailto:<vorname@skdm.de>). Du kannst auch einfach eine E-Mail an [<trainer@skdm.de>](mailto:<trainer@skdm.de>) schicken. Damit erreichst Du alle Trainer und Co-Trainer.

### **Vorstand**

Den Vereinsvorstand erreichst Du per E-Mail an [<vorstand@skdm.de>](mailto:<vorstand@skdm.de>). Der Vorstand setzt sich zusammen aus:

Dojoleiter	Marcus Rückert	<a href="mailto:&lt;dojoleiter@skdm.de&gt;">&lt;dojoleiter@skdm.de&gt;</a>
Geschäftsführerin	Annette Labonte	<a href="mailto:&lt;geschaeftsfuehrung@skdm.de&gt;">&lt;geschaeftsfuehrung@skdm.de&gt;</a>
Kassenwartin	Carmen Weber	<a href="mailto:&lt;kassenwartin@skdm.de&gt;">&lt;kassenwartin@skdm.de&gt;</a>
Sportwart	Marc Janott	<a href="mailto:&lt;sportwart@skdm.de&gt;">&lt;sportwart@skdm.de&gt;</a>
Jugendwartin	Svenja Schneider	<a href="mailto:&lt;jugendwartin@skdm.de&gt;">&lt;jugendwartin@skdm.de&gt;</a>
1. Beisitzer	Thomas Zahn	<a href="mailto:&lt;beisitzer_1@skdm.de&gt;">&lt;beisitzer_1@skdm.de&gt;</a>
2. Beisitzerin	Sandra Hasse	<a href="mailto:&lt;beisitzerin_2@skdm.de&gt;">&lt;beisitzerin_2@skdm.de&gt;</a>

### **Jugendwartin, Elternvertreter**

Kinder bzw. deren Eltern können sich bei Bedarf auch an unseren Elternvertreter Christopher Buchheim wenden, per E-Mail an [<elternvertreter@skdm.de>](mailto:<elternvertreter@skdm.de>).

## Das An- und Abgrüßen

„Karate beginnt und endet mit Respekt.“ (Gichin Funakoshi)

Beim Betreten und Verlassen des Dojo („Ort des Wegs“ - die Sporthalle) verneigen wir uns.



Das An- und Abgrüßen zu Beginn und zum Ende des Trainings läuft folgendermaßen ab.

1. „Narande!“ – in einer Reihe aufstellen
2. „Rei!“ – Verneigung (im Stehen)
3. „Seiza!“ – Kniesitz
4. „Mokuso!“ – ruhiges Denken – die Meditationsphase mit geschlossenen Augen  
„Mokuso Yame!“ – ruhiges Denken beenden – die Augen werden wieder geöffnet
5. „Sensei ni Rei!“ – Verneigung zum Lehrer – sagt beim Angrüßen der Höchstgraduierte in der Reihe oder derjenige, der ganz rechts kniet
6. „Kiritsu!“ – Aufstehen
7. „Rei!“ – Verneigung (im Stehen)

Wir verneigen uns auch voreinander bei Partnerübungen (Otagai ni Rei), beim Beginn oder Ende von Übungseinheiten und beim Beginn und Ende einer Kata.

## Woher bekomme ich einen Karate-Anzug

Einen Karate-Gi erhältst Du im Sport-Fachgeschäft oder über diverse Internet-Anbieter. Ein weißer Gürtel ist oft schon dabei. Wir können Dir auch über den Verein einen Anzug beschaffen. Bitte wende Dich bei Interesse an Deine Trainerin oder Deinen Trainer.

Für Partnerübungen, besonders bei der Selbstverteidigung, wird außerdem ein Tiefschutz und für Damen zusätzlich ein Brustschutz empfohlen.

## Wie binde ich meinen Karate-Gürtel?

1. Gürtelende (a) in der Hälfte des Rückens anlegen und links herum wickeln
2. Gürtel zweimal herum wickeln
3. Anderes Gürtelende (b) vorne innen von unten nach oben durchschlaufen. Es hängt jetzt von oben herab. Untenliegendes Gürtelende (a) vom Rücken nach unten und vorne hervorholen. Gürtel an beiden Enden (a+b) stramm(er) ziehen.

4. Jetzt Gürtelende (a) einmal in die andere Richtung (also nach links) umlenken

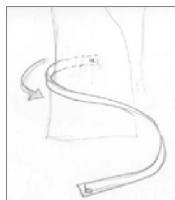


Bild 1



Bild 2

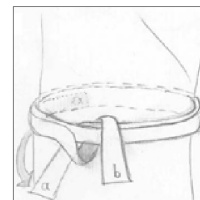


Bild 3

5. Gürtelende (b) von oben einmal um das Gürtelende (a) und von unten nach oben durchführen. Jetzt haben wir einen Knoten

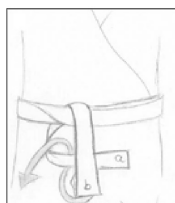


Bild 4

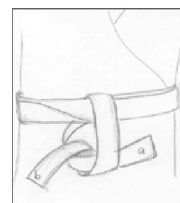


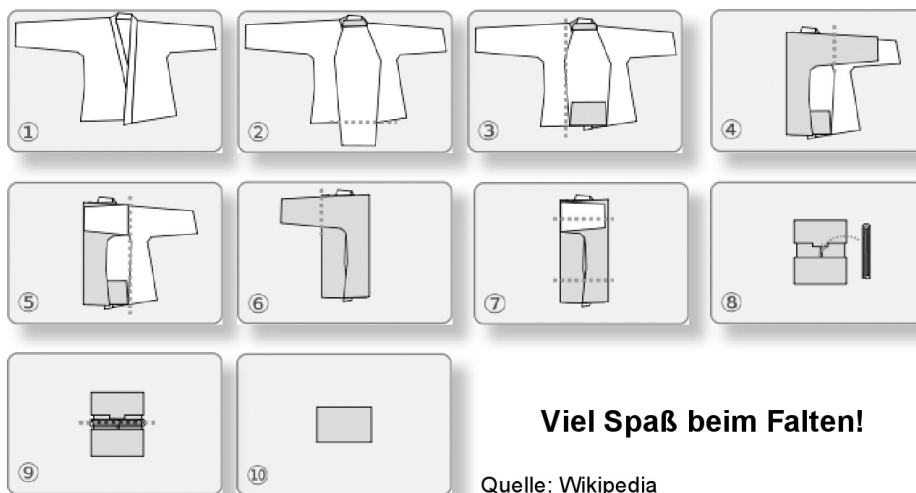
Bild 5



Bild 6

6. Knoten festziehen. Wenn ihr das richtig gemacht habt, dann hängen beide Gürtelenden zur Seite (und nicht nach oben oder unten) herunter.

## Wie falte ich meinen Karate-Gi?



**Viel Spaß beim Falten!**

Quelle: Wikipedia

Eine gebräuchliche, traditionelle Methode den Gi zusammenzulegen sieht wie folgt aus:

1. Die Jacke ausbreiten
2. Die Hose in der Mitte falten und mittig auf die Jacke legen, den Bund der Hose dabei bündig mit dem Kragen der Jacke
3. Die nach unten überragenden Teile der Hosenbeine an der Unterkante der Jacke nach oben schlagen
4. Bündig mit der linken Kante der Hose die linke Hälfte der Jacke nach rechts umlegen
5. Bündig mit der rechten Kante der Hose den überragenden Teil des Jackenärmels nach links zurückfalten
6. Ebenso die rechte Jackenhälfte an der rechten Kante der Hose nach links falten
7. Den überragenden Ärmel wie bei Nummer 5 nach rechts zurückfalten
8. Den oberen Teil etwas unterhalb der waagerechten Hälfte der Ärmel nach unten klappen und etwas unterhalb der Gürtellinie den unteren Teil nach oben klappen
9. Den Gürtel dreimal mittig gefaltet in die bleibende Vertiefung legen
10. Noch einmal waagerecht und hälftig falten

## Welche Gürtelfarben gibt es eigentlich?

### Unterstufe

- Anfänger – Weiß
- 9. Kyu – Weiß
- 8. Kyu – Gelb
- 7. Kyu – Orange

### Mittelstufe

- 6. Kyu – Grün
- 5. Kyu – Blau (oder Violett)
- 4. Kyu – Blau (oder Violett)

### Oberstufe

- 3. Kyu – Braun
- 2. Kyu – Braun
- 1. Kyu – Braun
- 1.-10. Dan – Schwarz

Außerdem gibt es im Kinderbereich noch Streifenmarkierungen auf den Gürteln, die die Entwicklung von einem zum nächsten Kyu-Grad dokumentieren.



## Bin ich bereit für die erste Prüfung?



- Du hast den Anfängerkurs besucht und warst regelmäßig im Training.
- Du kennst Dein Kihon-Programm und die Begriffe für die Techniken.
- Du kannst die Kata Taikyoku Shodan mit den richtigen Wendungen.
- Du kannst Deine Kumite-Übungen mit einem Partner selbständig durchführen.
- Deine/n Trainer/in sagt: Du bist soweit.

Bei den Prüfungen zum Weißgurt (9. Kyu) achten die Prüfer vor allem auf:

- Sichere Stände und Aufrechte Haltung des Oberkörpers
- Korrekte Grundform der Techniken und korrekte Ausholbewegungen
- Im Kumite: kontrollierte Ausführung der Techniken und Distanzgefühl

Die **DKV-Prüfungsordnung für Shotokan-Karate** findest Du auf unserer Website auf der Seite „Download“ als PDF-Datei zum Herunterladen und Ausdrucken.

Am besten besorgst Du Dir zur Prüfung auch einen Karate-Anzug, denn das fühlt sich besser an und sieht cooler aus. 😊

## Wann und wo kann ich trainieren?

Bitte schau vor jedem Training immer kurz auf unsere Homepage [www.skd.m.de](http://www.skd.m.de) – falls es mal irgendwelche Änderungen im Trainingsbetrieb geben sollte, steht es dort zuerst.

### Kinder

Anfänger (Kinder bis 13 Jahre)	Svenja Schneider / Christopher Buchheim	Fr 18:30-19:30	Turnhalle Anne- Frank-Realschule
Kinder ab 9. Kyu (Weißgurt)	Marc Janott / Svenja Schneider	Di + Do 18:00-19:00	Turnhalle Anne- Frank-Realschule

### Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Anfänger-Kurs	Carmen Weber / Sandra Illenseer / Sandra Hasse	Do 19:30-21:00	Turnhalle Anne- Frank-Realschule
Grundlagen, Kihon, Kata, Kumiteformen	Norbert Arndt	Mo 19:30-21:00	Alte Kreissporthalle
Partnerübungen, Kumite, Kata	Marcus Rückert / Bärbel Heger	Di 19:30-21:00	Turnhalle Anne- Frank-Realschule
Kata, Kihon, Bunkai, Kumiteformen	Marc Janott	Do 19:30-21:00	Turnhalle Anne- Frank-Realschule

### Kooperation mit dem Karate-Sportverein Wirges

Unsere Mitglieder können außerdem ohne Zusatzkosten beim Kumite-Training im KSV Wirges mittrainieren.

Wettkampf-Kumite	Kinder	Olaf Stelz	Mi. 18:30-19:30	Sporthalle Wirges
Wettkampf-Kumite	Erwachsene	Olaf Stelz	Mi. 19:30-21:00	Sporthalle Wirges