

108 x TEKKI SHODAN

JAHRESALIFTAKT 2026

Es gibt im Karate eine Tradition, das neue Jahr mit einem besonderen Training zu begrüßen. Beim TV Heddesdorf tun wir das auch 2026 wieder. Gemeinsam mit Interessierten aus Vereinen aus der Nachbarschaft werden wir in unserer Vereinshalle am Vormittag des ersten Samstags im neuen Jahr in Schweigen 108 mal die Kata „Tekki Shodan“ laufen. Jeder übt für sich, es gibt keine Korrekturen. Nach einem

gemeinsamen Auftakt sucht sich jeder Teilnehmende einen Platz. Ein Gongschlag gibt das Signal zum Starten der Kata, die jeder im eigenen Tempo läuft. Sind alle wieder in der Anfangsposition, ertönt der Gong zum nächsten Start. Ohne zu sprechen und mit tiefem Fokus wird dieser Ablauf in drei Etappen je 36 mal wiederholt. So kommen wir auf die Zahl 108, die im Buddhismus, mit dem Karate

viele Berührungspunkte hat, von besonderer Bedeutung ist. Ein außergewöhnlicher Auftakt für das Trainingsjahr, der jedem Gelegenheit gibt, bisher vielleicht noch unbekannte Aspekte des Karate-Do zu erleben. Im Anschluss an die Übung haben wir die Möglichkeit, uns im Vereinsheim auszutauschen. Bringt gerne etwas zum späten Frühstück oder frühen Mittagessen mit.

K
A
R
A
T
E

Meditative Kata am Samstag, 10.01.2026

Teilnahme für alle Karateka, die mit dem Ablauf der Kata „Tekki Shodan“ (Naihanchi) vertraut sind.

Kurze Einführung in den Ablauf der Kata ab 9 Uhr, Eintreffen aller Teilnehmer bis **spätestens** 9:30 Uhr.

108 x Tekki Shodan in Stille ab 10:00 bis ca. 12:00

Danach Ausklang im Vereinsheim „Stüffje“ bei mitgebrachten Speisen. Getränke vor Ort.

Ort:

Vereinshalle TV Heddesdorf

Bürgermeister-Bidgenbach-Str. 11

56564 Neuwied

Bitte vorher anmelden unter rc@cla-r.de

Teilnahme **kostenlos** – es besteht die Möglichkeit, für die Karateabteilung des TVH zu spenden.

Wir freuen uns auf Euch und dieses besondere Erlebnis. Peter Büttner (2. DAN) und Rainer Claaßen (1. DAN)

空
手
道

