

# ODDER KARATE..... EN KLUB FOR ALLE

## *Karate er en sport for alle uanset alder og køn...*

Odder Karate er for alle, der har lyst til at lære selvforsvar samt styrke deres fysik og kondition sammen med andre. Det er aldrig for sent at lære karate.

I Odder Karate er der:

mange nybegyndere

mange sortbælter

både piger og drenge

børn/unge

voksne over 50 år (det er aldrig for sent)

altid plads til nye elever (løbende optag)

Karateklubben har eksisteret siden januar 1989, og i alle disse år har vi lagt vægt på at karate både skal være sjovt, og samtidigt fordrer disciplin og respekt for hinanden. Vi mødes til træning 1- 2 gange/uge, og udover træningen holder vi også andre hyggelige arrangementer, bl.a. hyggeaftner med overnatning i klubben.

2 gange årligt holder vi weekendseminar med vores forbunds Chefinstruktør, Scott Langley Sensei (7. dan) der rejser til Danmark og underviser os.

Vi afholder derudover en international sommerlejr, med trænere og medlemmer fra andre lande.



## *og det er gratis at prøve...*

Odder Karate er for alle, og du behøver ikke være veltrænet for at følge med.

Karatetræning er opbyggende, og er ideel for såvel de toptrænede som de mindre trænede.

Træningen dækker både smidighed, kondition og udholdenhedstræning, samt traditionel kamptræning og selvforsvar.

Træningen foregår efter de principper, som vores klub altid har bygget på:

Disciplin

Viden

Sjov

Respekt for hinanden

De første 4 gange er det gratis at prøve karate. Hvis man kan lide det, kan man melde sig ind i klubben. Karatedragt behøver man selvfølgelig ikke til at starte med, bare mød op i træningstøj man kan bevæge sig i.

**Vi glæder os til at se dig!**



## **Kontakt**

Hvis I vil se lidt nærmere på sporten, er I altid velkommen til at komme ned i klubben og deltage i træningen.

Her træner vi:

Åholm kursuscenter

Åholmsgade 6, 8300 Odder (det gamle mejeri)

Skulle I have nogle spørgsmål kan I altid kontakte:

Henriette Jensen (sekretær)

Mobil tlf. 5119 8236 - efter kl. 18 (hverdage)

E-mail: [odder.karate@gmail.com](mailto:odder.karate@gmail.com)

Eller se mere på vores hjemmeside

Som er: [www.odder-karate.dk](http://www.odder-karate.dk)

**Sæsonstart 2023:**

Åbent for alle interesserede (kom og se på - eller træn med):

**onsdag d. 16. august kl. 17-18.30**

Træningsdag for begyndere samt **nye medlemmer:**

**TORSDAGE** (med normal opstart d. 17. august kl. 17-18.30)



Kom og mød os!

Der er træning i klubben mandag, onsdag og torsdag fra kl. 17 – så mød blot op og se på ...

Du kan også kontakte os på telefon/e-mail så kan vi fortælle dig hvilke(n) dag(e) i ugen der er mest hensigtsmæssig at møde op hvis du gerne vil prøve at være med.

I sæsonen 2023 træner nybegyndere om TORSDAGEN – så denne dag vil det være ekstra godt at komme på besøg.



Gruppefoto efter et weekendseminar

Odder Karate er medlem af stilartsforbundet **HDKI International** og vi er **Hombu Dojo** (= hoved-dojo) for HDKI i Danmark (**HDKI Denmark**).



Hos Odder Karate træner vi karatestilarten SHOTOKAN grundlagt af Sensei Gichin Funakoshi (1869-1957) i 1936 - og som er den mest udbredte karatestilart i verden.



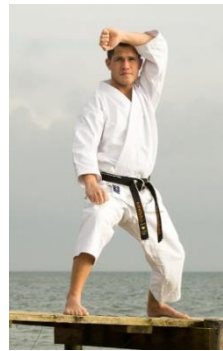
Vedr. børn og unge:

I henhold til gældende Dansk lovgivning indhentes der årligt børneattester på alle instruktører i Odder Karate.

Instruktører:



Jan Sensei



Christian Sensei

**Jan Th. Eriksen Sensei** (4. dan) er **chefinstruktør** i Odder Karate og har været med på rejsen siden klubben blev grundlagt i 1989.

**Christian Eriksen Sensei** (4. dan) er træner samt formand for Odder Karate.

Jan Sensei modtog i maj 2022 Odder IGF's Ærespokal for sit lange og utrættelige engagement i foreningslivet i Odder



mere end **30 år** som klub i Odder!



**Disciplin og struktur med plads til sjov og hygge**  
**Fysisk og mental udfordring i trygge rammer**  
**Nøglen til ny energi og mere selvværd**

Kom og start din personlige udvikling i et sportsligt fællesskab – måske endda som familie?

Vi optager nye elever hele året (alder: 7 år - ??)

# **ODDER KARATE..... EN KLUB FOR ALLE**

---