

Datum: 31.08.2016



PluSport Behindertensport Schweiz  
8604 Volketswil  
044/ 908 45 00  
www.plusport.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 13'000  
Erscheinungsweise: 3x jährlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 24  
Fläche: 47'655 mm<sup>2</sup>

## Karate für alle

→ «Karate für Alle», PluSport und die Swiss Karate Federation bieten euch die Gelegenheit, die Faszination für Karate kennen zu lernen.

Dazu möchten wir alle interessierten Kinder (ab 10 Jahre), Jugendlichen, Erwachsenen und/oder ganze Gruppen und Familien einladen. Karateprofis stehen euch zur Seite, daher sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es sind alle ganz herzlich willkommen!

### Termine

1. Oktober 2016, Biel  
22. Oktober 2016, Luzern  
29. Oktober 2016, Dietikon

Für weitere Informationen wendet euch gerne an Katharina Braun  
braun@plusport.ch, Tel. 044 908 45 08.

### Unsere Passion ist das Karate!

Ob traditionelles Karate oder Sportkarate – die meiste Zeit verbringen wir mit und für unsere Leidenschaft.

Wir haben selbst erlebt, wie die ostasiatische Kampfkunst unsere Lebensqualität positiv beeinflusst und entschieden, unsere Passion für Karate mit anderen zu teilen. Wir trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir kennen die gesundheitlichen Vorteile eines regelmässigen Karatetrainings und wissen, dass dies auch wissenschaftlich nachweisbar ist. In den letzten 10 Jahren hat sich das Ansehen von Karate positiv gewandelt. Und wer weiss, vielleicht werden wir 2020 an den Olympischen Spielen in Tokyo zugegen sein.

In der Schweiz leben über 1,6 Mio. Menschen mit einer Behinderung. Bis jetzt ist Judo hierzulande der einzige Kampfsport, der für diese Zielgruppe zugänglich ist. Im Ausland hingegen konnte sich



PluSport Behindertensport Schweiz  
8604 Volketswil  
044/ 908 45 00  
www.plusport.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 13'000  
Erscheinungsweise: 3x jährlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 24  
Fläche: 47'655 mm<sup>2</sup>

Karate im Behindertensport bereits etablieren; es finden schon seit einiger Zeit verschiedene Meisterschaften und Turniere statt. Die Schweiz hat hier Nachholbedarf. Wir wollen mit den regionalen Schnuppertagen viele Sportler und weitere Dojos/Karateschulen für «Karate für alle» begeistern.



**Alessandro Aquino (3. von links, 3<sup>ème</sup> à gauche): «Öffnet eure Türen zu euren Dojos für Menschen mit Beeinträchtigung – Ouvrez les portes des dojos aux personnes en situation de handicap.»**

Alessandro Aquino, Verein «Karate für Alle», karate4all.ch

und Ressortleiter «Karate für alle» bei der Swiss Karate Federation

## Karaté pour tous

→ «Karaté pour tous», PluSport et la Fédération Suisse de Karaté (FSK) vous donnent l'occasion de découvrir le monde fascinant du sport-handicap.

Dans le cadre du programme de développement de la relève de PluSport, nos membres des clubs et toutes personnes avec handicap sont invités à participer à une journée d'initiation au karaté ouverte à tous.

### Date et Lieu

Samedi, 3 décembre 2016

Salle de gym Roséaz, Chemin de Roséaz 12, 1030 Bussigny

Pour toute information complémentaire et inscriptions veuillez vous

Datum: 31.08.2016



PluSport Behindertensport Schweiz  
8604 Volketswil  
044/ 908 45 00  
www.plusport.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 13'000  
Erscheinungsweise: 3x jährlich

Themen-Nr.: 045.001  
Abo-Nr.: 3001454  
Seite: 24  
Fläche: 47'655 mm<sup>2</sup>

adresser à [antenne@plusport.ch](mailto:antenne@plusport.ch), tél. 021 616 55 32.

### Notre passion: le karaté!

Qu'il s'agisse de karaté traditionnel ou sportif, nous consacrons une grande partie de notre temps à cette passion. Nous avons pu constater par nous-mêmes l'impact positif que les arts martiaux venus d'Asie orientale ont sur la qualité de notre vie et avons décidé de partager avec d'autres notre passion pour le karaté. Nous entraînons des enfants, des adolescents et des adultes. Nous connaissons les effets bénéfiques sur la santé d'un entraînement régulier de karaté et savons qu'il est scientifiquement possible de le prouver. L'engouement pour le karaté n'a cessé de croître ces dix dernières années. Et qui sait, peut-être participerons-nous aux Jeux olympiques de Tokyo en 2020! Plus de 1 millions de personnes handicapées vivent en Suisse. Jusqu'à aujourd'hui, le judo était le seul sport de combat accessible à ce groupe cible. A l'étranger par contre, le karaté se pratique déjà depuis un certain temps dans le cadre du sport-handicap et fait l'objet de divers championnats et tournois. La Suisse doit rattraper son retard. Le but de ces cours d'initiation régionaux est de passionner beaucoup de sportifs et des dojos/écoles karaté pour «karaté pour tous».

Alessandro Aquino, Association «Karaté pour tous», karate4all.ch  
Swiss Karate Federation, Département Karaté pour personnes handicapées