



## KARATE FÜR ALLE (KAFA)

### PROJEKTVORSTELLUNG



### Der Mensch steht im Vordergrund

#### Vision:

#### Karate ist für alle!

„KARATE FÜR ALLE“ bedeutet Türen für Menschen mit Handicap zum Karatesport öffnen.

#### Projekt-Ziele:

- Gründung des Vereins „KARATE FÜR ALLE“
- Zugang für Menschen mit Behinderung zum Karatesport in der ganzen Schweiz
- Angebot für Instruktoren in Methodik/ Trainingsaufbau/ Trainingsstrukturierung mit Praxis-Beispielen
- Leitfaden- angepasste Prüfungsprogramme
- Wettkampf - Turniere
- Traditionelles Karate-Do mit Trainings und Lehrgänge
- Zusammenarbeit PluSport / Karate ohne Grenzen Deutschland / Schweizerischer Karateverband SKF / Behinderten-Organisationen und Institutionen
- Schnuppertrainings in Institutionen
- Angebot von Trainingslagern

### Sport verbindet

Ein weiteres Ziel von KAFA ist Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, durch gemeinsame Trainings zu verbinden. Vermeintliche Vorurteile und Kontaktschwellen sollen dadurch abgebaut und die Integration gefördert werden.

Menschen mit Beeinträchtigungen möchten als Menschen und nicht als „Behinderte“ behandelt, wahrgenommen und akzeptiert werden.





# PROJEKT KARATE FÜR ALLE

## Karate ist für alle!

Seit 2011 unterrichte ich in der Wadokai Karateschule Rorschach ([www.wado.ch](http://www.wado.ch)) Karate für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Das Echo von Angehörigen, Betreuern, Karate-Lehrern und den Vereinsvorständen von „VGB-insieme Rorschach“ ist durchwegs positiv. Die „insieme Gruppe“ ist für die Schüler, für mich als Karateinstructor und für die Mitglieder der Karateschule eine grosse Bereicherung. Schweizweit gibt es nur wenig solcher Angebote.

Das Erlernen einer Kampfkunst soll für alle möglich sein.

Mein Herzenswunsch ist, dass Karate für Menschen mit Beeinträchtigung, in möglichst vielen Karateschulen angeboten werden.

Helfen sie die Türen zu öffnen und diese Vision zu realisieren.

Alessandro Aquino  
Projektbegründer „KARATE FÜR ALLE“  
Karateinstructor Karateschule Rorschach

## Was Karate bringt

Das Karatetraining:

- macht Spass und Freude
- sinnvolle Freizeitbeschäftigung
- Erlernen einer Kampfkunst
- steigert die koordinativen Fähigkeiten
- steigert das Selbstvertrauen
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- sorgt für mehr Ausgeglichenheit
- geeignet für alle von 6 bis 60 Jahren
- Karate hält fit
- Selbstverteidigung

Der Wettkampf:

- Sportliche Betätigung
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Ermöglicht neue Kontakte zu knüpfen
- Spass und Freude

## Kontakt für weitere Infos zum Projekt „KARATE FÜR ALLE“

„KARATE FÜR ALLE“  
Alessandro Aquino  
Lessingstrasse 25  
9008 St.Gallen

[info@karate4all.ch](mailto:info@karate4all.ch)  
t: +41 71 298 03 07  
m: +41 79 669 22 03

Weitere Infos auf unserer Homepage:  
[www.karate4all.ch](http://www.karate4all.ch)