

# SKR Breitensport Aktivitätenheft



**Ab sofort für nur Fr. 10 zu beziehen.**

SKR-Zentraltraining			

SKR-Osterlager, Karatesymposium			
Murren 3.5.2000			
Tagel	5	Punkte	4
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	
Tagel		Punkte	

**Swiss Karatedo Renmei**  
瑞西空手道連盟



**Erläuterungen zum Abzeichen:**

Rot repräsentiert die Sonne und bedeutet Mut, Einsatzwille und Kampfesart.  
Silber dagegen ist die Farbe des Mondes und ist Symbol für Beherrschung, innere Ruhe und Konzentration.  
Gold schliesslich steht für den Spiegel. In Japan benutzte man früher polierte Kupfertafel und symbolisiert die Selbsterkenntnis. Der Spiegel bedeutet, dass man sich jederzeit beobachten kann und gegen sich selber Kritik übt. Jeder Karateka sollte diese Eigenschaften besitzen.  
Im Karate muss man sich während seines ganzen Lebens verbessern. Diese Vervollkommnung versteht sich nicht nur in den Techniken, sondern ebenfalls als Mensch, also geistig. Man sollte deshalb nie mit sich zufrieden sein, denn in Karate sollte es keine Perfektion geben.

Koichi Sugimura

**Personalien / Identité / Identità**

Vorname / Prénom / Nome \_\_\_\_\_

Name / Nom / Cognome \_\_\_\_\_

Geburtsdatum / Date de naissance / Data di nascita \_\_\_\_\_

Nationalität / Nationalité / Nationalità \_\_\_\_\_