



## **Bushido Stollberg e.V. - Sara Höfer**

### **Persönliches:**

Ich wurde am 06. August 2003 geboren und wohne seitdem in Stollberg. Nach den Sommerferien 2021 besuche ich die 12. Klasse des Carl von Bach Gymnasiums in Stollberg. Neben Karate trainiere ich in meiner Freizeit noch Badminton und gehe gerne spazieren sowie Fahrrad fahren. Hierbei genieße ich gerne die Ruhe am frühen Morgen und beobachte den Sonnenaufgang. Bereits mit 5 Jahren fing ich mit Karate an und unterstütze jetzt Thomas und Julia beim Training

### **Sportliches:**

Seit 2009 bin ich begeistertes Mitglied beim Verein Bushido Stollberg.

Ab 2012 nahm ich an Wettkämpfen teil, wobei ich Erfahrungen in den Bereichen Kata Einzel und Team sammelte. Seit einigen Jahren nehme ich an diesen allerdings nicht mehr teil. Im Moment habe ich den 3. Kyu, was dem ersten braunen Gurt entspricht.

### **Was ist meine Tätigkeit im Verein?**

Seit 2009 nehme ich am Training und von 2012 bis 2014 nahm ich an Wettkämpfen teil. Seit einigen Monaten trainiere ich nun mit Julia und Thomas zusammen die Bonsais.

### **Wie bin ich zum Karate gekommen?**

Durch meine Oma, welche mir davon erzählte und mich zu den Probestunden bei den Bonsais brachte. Hier fand ich schnell Anschluss und trainiere mit viel Ehrgeiz und Spaß bis heute.



### **Warum bin ich beim Karate geblieben und was ist meine Motivation für das Training als Trainer?**

Anfangs war Karate für mich eine Möglichkeit mich mit Freunden zu treffen und später mich zu verteidigen. Als ich mich dann aber in meiner Facharbeit mit dem Zusammenhang koordinativer, konditioneller und kognitiver Fähigkeiten befasste, wurde mir klar, dass dieser Sport alles verbindet. Aber auch Respekt, Disziplin und Hilfsbereitschaft spielen eine große Rolle. Und diese Werte und Fähigkeiten möchte ich den Kindern spielerisch beibringen, um sie für den Sport zu begeistern. Denn meiner Meinung nach braucht jeder gute Mensch diese Werte und Fähigkeiten. Deswegen heißt es nicht ohne Grund: „Karate ist nicht nur eine Sportart sondern eine Lebensphilosophie“.