



## SOK im KDNW

### Lehrgangsreihe „Jissen – Kämpfen mit Kata“

Nächster Termin	25.05.2024
Zeit	14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort	Wolfgang Obladen Halle der GGS Regenbogenschule Scharnhorststr. 5, 51377 Leverkusen
Lehrgangsgebühren	Im Rahmen der SOK Reihe selbstredend keine Kosten
Ansprechpartner / Referenten	Dr. Andreas Schnadt Werner Höner-Girnstein – 0151/17132451 – <a href="mailto:werner@hoener-girnstein.de">werner@hoener-girnstein.de</a> Dr. Peter Sienko – 0170/4012376 – <a href="mailto:peter@sienko.de">peter@sienko.de</a>
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung Anmeldung erwünscht – <a href="mailto:peter@sienko.de">peter@sienko.de</a>

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir setzen unsere Lehrgangsreihe, frei nach Funakoshi Gichins Grundsatz, auch in 2024 fort.

**Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono**

**型は正しく、実戦は別物**

**Übe die Kata korrekt, im echten Kampf ist das eine andere Sache**

Eine sehr exakte Kataausführung als „Körperschule“ und eine wirksame Auslegung als „Jissen - SV-tauglichen Kampf“ liegen ganz eng beieinander. Sie sind definitiv nicht zwei verschiedene Sachen. Es reicht eine robuste und konsequente Ausführung der Technik in situativ angepasstem Timing, um erfolgreich zu sein.

Thematisch haben wir die Lehrgänge deutlich erweitert und bieten zu den Themen Anatomie, Mechanik, Theorie usw. zusätzlich einen interessanten Vortragsteil. Im Praxisteil wird natürlich auf das jeweilige Schwerpunktthema eingegangen.

### **Thema dieses Teiles – Anatomie Halsbereich**

- 14:00 – 14:30 Vortrag „Anatomie Halsbereich“ am Beispiel von Gewebeexponaten, Anatomiebildern und Modellen
- 14:30 – 15:00 Vertiefung, Auswirkung der Karatechniken im Halsbereich, Diskussion und Möglichkeit zu Rückfragen
- 15:00 – 16:15 Praxis Teil 1 – Kataauszüge Thema Halsbereich / exakte Körperschule und Anwendung
- 16:15 – 16:30 Pause
- 16:30 – 17:45 Praxis Teil 2 - Kataauszüge Thema Halsbereich / exakte Körperschule und Anwendung
- 17:45 – 18.00 Rückblick

**Zielgruppe:**

Stilrichtungsübergreifend interessierte Farbgruppe ab Mittelstufe und neugierige Danträger. Sonst keine Voraussetzungen nötig.

**Der Lehrgang wird für die Trainer-Lizenzverlängerung anerkannt.**

Wir freuen uns auf euch !

Liebe Grüße

Euer SOK Team

**Parken:**

