

Landeslehrgang SOK im KDNW

Lehrgangsreihe „Jissen – Kämpfen mit Kata“

Nächster Termin	24.08.2024
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	Peter Sienko – 0170 / 40 12 376 – peter@sienko.de Werner Höner-Girnstein – 0151 / 17132451 – werner@hoener-girnstein.de
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung Anmeldung erwünscht – peter@sienko.de

Liebe Freunde,

wir setzen unsere Lehrgangsreihe auch in 2024 fort.

frei nach Funakoshi Gichins Grundsatz:

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 – Physik und Mechanik der Karatetechnik

- 14:00 – 15:00 Vortrag, Diskussion, Wirkungsanalyse zu Physik und Mechanik der Karatetechniken
- 15:00 – 16:30 Praxis Teil 1 – Kataauszüge Thema Mechanik / exakte Körperschule und Anwendung
- 16:30 – 16:45 Pause
- 16:45 – 17:45 Praxis Teil 2 – Wirkungsanalyse an einer Kraftmessplatte / Möglichkeit für jeden Teilnehmer das Gelernte auszuprobieren
- 17:45 – 18.00 Rückblick

Referenten

Werner Höner-Girnstein 7. Dan

Dr. Peter Sienko 7. Dan



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 !

Euer SOK-Kompetenzteam

Parken:

