



Landeslehrgang SOK im KDNW Lehrgangsreihe „Jissen – Kämpfen mit Kata“

Termin	16.11.2024
Zeit	14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Ort	Wolfgang Obladen Halle der GGS Gegenbogenschule Scharnhorststr. 5, 51377 Leverkusen
Lehrgangsgebühren	kostenfrei
Referenten	Peter Sienko – 0170-4012376 peter@sienko.de Werner Höner-Girnstein – 0151-17132451 werner@hoener-girnstein.de
Ausrichter	Yamabiko Leverkusen e.V.
Hinweis	Der KDNW – sowie der vorgenannte Ausrichter übernehmen für Personen- oder Sachschäden keine Haftung! Anmeldung unter peter@sienko.de erwünscht aber nicht zwingend!

Liebe Karateka,

mit dieser Veranstaltung „Jissen – Kämpfen mit Kata“ endet für 2024 diese Lehrgangsreihe. Sie wird in 2025 wieder neu aufgelegt.

Nach sehr erfolgreichen 7. Teilen möchten wir als diesjährigen Abschluss ein „Best of 2022 – 2024“ veranstalten.

Immer noch 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 an. Im Praxisteil wird natürlich auf das jeweilige Schwerpunktthema eingegangen.

Thema dieses Teiles – „Best of 2022 – 2024“

14:00 – 15:00	Vortrag Karategeschichte (aus 2022), Anatomie (aus 2024) und Mechanik und Physik (aus 2024)
15:00 – 16:15	Praxis Teil 1 – Kataauszüge Thema Mechanik / exakte Körperschule und Anwendung
16:15 – 16:30	Pause
16:30 – 17:45	Praxis Teil 2 – Kataauszüge Thema Anatomie / exakte Körperschule und Anwendung
17:45 – 18:00	Rückblick und Themen 2025

Zielgruppe:

Stilrichtungsübergreifend interessierte Farbgruppe ab Mittelstufe und neugierige Dan-Träger. Sonst keine Voraussetzungen erforderlich.

Der Lehrgang wird für die Trainer-Lizenzverlängerung (5 Punkte) anerkannt.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer SOK-Kompetenzteam

Referenten der Veranstaltung:

Dr. Peter Sienko 7. Dan

Werner Höner-Girnstein 7. Dan



Parken:

