

Landeslehrgang SOK Lehrgangsreihe „Jissen – Kämpfen mit Kata“

Termin	03.05.2025
Zeit	14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort	Wolfgang Obladen Halle der GGS Regenbogenschule Scharnhorststr. 5, 51377 Leverkusen
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Referenten	Peter Sienko – 0170 / 40 12 376 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 erwünscht jedoch nicht zwingend!

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.

Lehrgangsinhalt:

- Mechanische Prinzipien (Theorie)
- Drehpunkte im Beckenbereich (Theorie und Praxis)
- Physikalisch und mechanisch optimiertes Karate (Praxis)

Zielgruppe:

Stilrichtungsübergreifend interessierte Farbgurte ab Mittelstufe und neugierige Danträger.

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

Referenten:



Dr. Peter Sienko
7. Dan Karate



Werner Höner-Girnstein
7. Dan Karate

Wir freuen uns auf Euch!
Euer SOK-Kompetenzteam

Parken:

