

Landeslehrgang SOK im KDNW

Lehrgangsreihe „DAN-Vorbereitungslehrgänge“

| | |
|-------------------|--|
| Nächster Termin | 25.10.2025 |
| 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 – 0170 / 94 46 685 – werner@hoener-girnstein.de |
| Hinweis | Der KDNW sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung Anmeldung erwünscht aber nicht zwingend – peter@sienko.de |

Liebe Freunde,

im Rahmen des SOK greifen wir wieder die Tradition der DAN-Vorbereitungslehrgänge auf. Diese möchten wir auch unter ein Motto stellen und zwar frei nach Funakoshis 20-tem Grundsatz:

Tsune ni shinen kufu seyo
二十、常に思念工夫せよ。

Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen

Karate, egal welcher Stilrichtung, ist kein starres und festes Gebilde, sondern ein dynamischer Entwicklungsprozess. Das Karate des Funakoshi, Nakayama, Kanazawa usw. war jeweils zu seiner Zeit revolutionär, ist aber jetzt in die Jahre gekommen.

„Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers“.
Gustav Mahler

In diesem Sinne müssen wir unser Karate weiter entwickeln, überdenken und mit neuem Leben füllen. Thematisch werden wir uns in diesen Lehrgängen natürlich mit der Praxis beschäftigen. Darüber hinaus möchten wir aber auch die Hintergründe und Entwicklungen durchaus kritisch betrachten. Nachdenken und über den Tellerrand schauen ist keine schlechte Idee.

Thema dieses Teiles

Biomechanische Optimierung der Karatetechniken in Kihon, Kata und robustem Bunkai/Jissen

| | |
|---------------|---|
| 14:00 – 15:00 | Vortrag und Videos zu biomechanischen Grundprinzipien ggf. Versuchsreihe an Schlagmessplatte Grundlagen der Neuroathletik im Karate |
| 15:00 – 16:00 | Praxis – biomechanische Prinzipien in der Grundschule |
| 16:00 – 17:00 | Praxis – dito in der Kata |
| 17:00 – 18:00 | Praxis – dito im Bunkai / Jissen |

Referenten

Dr. Peter Sienko 7. Dan

Werner Höner-Girnstein 7. Dan



Zielgruppe:

Interessierte Farbgruppe ab Oberstufe.

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

Wir freuen uns auf euch !

Euer SOK-Kompetenzteam

Parken:

