

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

Nächster Termin	13.06.2026
Zeit	14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ausrichter	Karate do Yamabiko Leverkusen e.V.
Ort	Wolfgang Obladen Halle der GGS Regenbogenschule Scharnhorststr. 5, 51377 Leverkusen
Lehrgangsgebühren	Im Rahmen der SOK Reihe entstehen keine Kosten
Ansprechpartner	Peter Sienko – 0170 / 40 12 376 – peter@sienko.de Werner Höner-Girnstein–0170 / 9446 685– werner@hoener-girnstein.de
Hinweis	Der KDNW sowie der Ausrichter übernehmen keine Haftung Anmeldung erwünscht aber nicht zwingend – peter@sienko.de

Liebe Karateka,

unsere Lehrgangsreihe geht in 2026 weiter, inzwischen als Teil 10.

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. Im Praxisteil wird natürlich auf das jeweilige Schwerpunktthema eingegangen.

Thema dieses Teiles: Prüfungsspezifisches Bunkai - Oyo - Genkyo

- Theorie Differenzierung Kampfsport / Kampfkunst
- Struktur und Verwendung der Begriffe Bunkai – Oyo - Genkyo
- Klammer zwischen Kata und Kumite
- Beispiele, Übungsaufgaben und Ausarbeiten eigener Prüfungsteile
- Aufbau eines sinnvollen „Prüfungs – Oyo“ (Bunkai)

Referenten:



Dr. Peter Sienko 7. Dan



Werner Höner-Girnstein 7. Dan

Zielgruppe:

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

Der Lehrgang wird für die Verlängerung der Übungsleiter- und Trainerlizenz (5 Punkte) anerkannt. Die Lehrgänge sind nach den Richtlinien des DOSB ausgerichtet (3 LE Praxis und 2 LE Theorie).

Wir freuen uns auf euch !

Parken:

