

Ferientraining in Neuss 2026

Termine	03.08.26, 05.08.26, 10.08.26, 12.08.26, 17.08.26, 19.08.26, 24.08.26, 26.08.26
Zeit	19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Ort	Gesamtschule Nordstadt – Gymnastikhalle Frankenstraße 62, Eingang Leostraße, 41462 Neuss
Lehrgangsgebühren	Werden nicht erhoben – kostenfrei
Ansprechpartner	Ludwig Binder Handy: 0163-6074483 E-Mail: ludwigbinder29@gmail.com
Hinweis	Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!
Ausrichter	KSK Konkordia Neuss e. V.

Liebe Karatebegeisterte,

auch in diesem Jahr findet wieder das Karate-Ferienprogramm in Neuss statt. Das Trainingsprogramm wird stilübergreifend sein, so dass alle Karateka mitmachen können.

Nachfolgende Themenbereiche sollen u. a. erörtert und trainiert werden:

- Grundlagen der Selbstverteidigung
- Aus mentaler Stärke, Einfachheit und Schnelligkeit entsteht Effektivität
- Einfachheit des Handelns
- Schnelligkeit in der Handlung
- Effektivität – Alltagstauglich
- Rund – fließend – kraftvoll
- Stände – Zurück zu den Ursprüngen
- Finden der eigenen Körperlogik – Rechts- oder Linksausleger
- Distanz in der Karate-Selbstverteidigung
- Betrachtungsweise der Distanzen
- Kreativität in der Handlung
- Die Ausweichrichtung des Verteidigers bei einem Angriff
- Der schnelle Konter
- Zielbereiche des Konters
- Pratzentraining

Euer SOK - Kompetenzteam