

## Stilrichtungsoffenes Seminar

### Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien I: Struktur, Ausrichtung, Kraft- und Energieübertragung - stilrichtungsübergreifend

**Ausrichter:** Karate-Abteilung, FSV Erlangen-Bruck e.V.

**Ort:** Mehrzweckraum, FSV Erlangen-Bruck e.V., Tennenloher Straße 68, 91058 Erlangen

**Termine:** Das Seminar wird an verschiedenen Terminen angeboten, 1. Halbjahr 2020:  
18.01.2020 | 04.04.2020, 10:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

**UE für ÜL:** Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

#### Teilnehmer:

max. 16 Teilnehmer; Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren (Minderjährige nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern)

Das Seminar gehört zur Reihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ und richtet sich an alle, die neue Impulse für ihr eigenes Training suchen und sich tiefergehend mit den grundlegenden Prinzipien des Karate und ihrem Körper beschäftigen wollen. In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf der Arbeit an und mit der eigenen Körperstruktur:

- Verbesserung von Stand und Körperhaltung
- gesundheitsförderliches Training statt gewaltsamer Verschleiß
- effektive Kraft- und Energieübertragung
- Prinzip 'Ausdehnen' – Kraft ohne Anspannung
- Techniken und Kime anders gedacht – kleine Anpassungen mit großer Wirkung

Ob Goju-Ryu, Shotokan, Bushin-Ryu Kempo oder andere Stile und Systeme – allen liegt die gleiche Struktur zu Grunde - der menschliche Körper. Diese effektiv zu nutzen und damit auch gegen Stärkere und Schnellere bestehen zu können, ist Teil der Herausforderung auf dem eigenen Kampfkunstweg.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit grundlegenden Prinzipien wie 'Ausrichtung', 'Richtungssinn', 'Ausdehnen' und 'Durchdringen'. Über verschiedene Übungen mit und ohne Partner vertiefen wir dabei das Gespür für uns und unseren Partner, verbessern die eigene Körperhaltung und lernen, ohne Anspannung und Kime im üblichen Sinne, mehr Energie zu übertragen. Damit können Techniken schneller, mit weniger Kraftaufwand und verschleißärmer (die Gelenke danken es!) umgesetzt werden - ein erheblicher Vorteil im regulären Training wie auch für die Selbstverteidigung.

#### Dozent:

Janine Böhme trainiert seit 2002 Karate, ist 3. Dan SOK sowie 2. Dan JKF Goju Kai und absolviert seit 2014 die Ausbildung zum Bushin-Ryu Kempo Lehrer. Zusammen mit ihren Qualifikationen im Bereich Fitnesstraining, medizinische Fitness und Gesundheitssport sowie der Beschäftigung mit verschiedenen weiteren Karate-Stilrichtungen, Kampfkünsten und Qigong bringt sie Wissen und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen in ihr Training ein. Dabei steht die individuelle Förderung der Teilnehmer für sie an oberster Stelle, wovon Anfänger wie Fortgeschrittene profitieren.

In ihrer Seminarreihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ geht sie auf die verschiedenen Prinzipien ein, die in der Umsetzung zu einem gesünderen und in der Anwendung effektiveren Karate-Training führen.

**Gebühr:** 40 € (35 € für Bushin-Ryu Kempo Abteilungsmitglieder)

**Anmeldung:** Voranmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl!)  
[ffl.training.jb@gmail.com](mailto:ffl.training.jb@gmail.com) oder 0175 23 82 961

## Stilrichtungsoffenes Seminar

### Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien II: Prinzipien für Abwehr und Angriff - stilrichtungsübergreifend

**Ausrichter:** Karate-Abteilung, FSV Erlangen-Bruck e.V.

**Ort:** Mehrzweckraum, FSV Erlangen-Bruck e.V., Tennenloher Straße 68, 91058 Erlangen

**Termin:** 9. Mai 2020, 10:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

**UE für ÜL:** Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

#### Teilnehmer:

max. 20 Teilnehmer; Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren (Minderjährige nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern)

Das Seminar gehört zur Reihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ und richtet sich an alle, die neue Impulse für ihr eigenes Training suchen und sich tiefergehend mit den grundlegenden Prinzipien des Karate und ihrem Körper beschäftigen wollen. In diesem Modul liegt der Schwerpunkt auf verschiedenen Prinzipien für Abwehr und Angriff, u.a.:

- Arbeiten mit dem eigenen Schwerpunkt
- Ausdehnen
- Mitte kontrollieren
- Öffnen, Schließen
- Prinzip der gegenläufigen Bewegungen
- Doppelhandtechniken – gleichzeitiges Abwehren und Angreifen
- unterschiedliche Schlagqualitäten - Blitzen, Stechen, Schmettern

Ob Goju-Ryu, Shotokan, Bushin-Ryu Kempo oder andere Stile und Systeme – allen liegt die gleiche Struktur zu Grunde - der menschliche Körper. Diese effektiv zu nutzen und damit auch gegen Stärkere und Schnellere bestehen zu können, ist Teil der Herausforderung auf dem eigenen Kampfkunstweg.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit grundlegenden Prinzipien für Abwehr und Angriff wie der Arbeit mit dem eigenen Schwerpunkt, 'Mitte kontrollieren', 'Öffnen und Schließen' etc. Über verschiedene Übungen mit und ohne Partner vertiefen wir dabei das Gespür für uns und unseren Partner, verbessern die Umsetzbarkeit der bereits bekannten Kampfkunsttechniken und lernen, mit möglichst geringem Krafteinsatz Situationen für uns zu entscheiden. Damit können Techniken effektiver sowie mit mehr Sicherheit und Überblick eingesetzt werden - ein erheblicher Vorteil im regulären Training wie auch für die Selbstverteidigung.

#### Dozent:

Janine Böhme trainiert seit 2002 Karate, ist 3. Dan SOK sowie 2. Dan JKF Goju Kai und absolviert seit 2014 die Ausbildung zum Bushin-Ryu Kempo Lehrer. Zusammen mit ihren Qualifikationen im Bereich Fitnesstraining, medizinische Fitness und Gesundheitssport sowie der Beschäftigung mit verschiedenen weiteren Karate-Stilrichtungen, Kampfkünsten und Qigong bringt sie Wissen und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen in ihr Training ein. Dabei steht die individuelle Förderung der Teilnehmer für sie an oberster Stelle, wovon Anfänger wie Fortgeschrittene profitieren.

In ihrer Seminarreihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ geht sie auf die verschiedenen Prinzipien ein, die in der Umsetzung zu einem gesünderen und in der Anwendung effektiveren Karate-Training führen.

**Gebühr:** 40 € (35 € für Bushin-Ryu Kempo Abteilungsmitglieder)

**Anmeldung:** Voranmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl!)  
[fli.training.jb@gmail.com](mailto:fli.training.jb@gmail.com) oder 0175 23 82 961

## Stilrichtungsoffenes Seminar

### **Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien: Natürlichkeit der Bewegung, ansatzloses Schlagen, unterbrochener Rhythmus u.A. - stilrichtungsübergreifend**

**Ausrichter:** Karate-Abteilung, FSV Erlangen-Bruck e.V.

**Ort:** Mehrzweckraum, FSV Erlangen-Bruck e.V., Tennenloher Straße 68, 91058 Erlangen

**Termin:** noch offen, bei Interesse bitte anfragen, 10:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

**UE für ÜL:** Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

#### **Teilnehmer:**

max. 16 Teilnehmer; Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren (Minderjährige nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern)

Das Seminar gehört zur Reihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ und richtet sich an alle, die neue Impulse für ihr eigenes Training suchen und sich tiefergehend mit den grundlegenden Prinzipien des Karate und ihrem Körper beschäftigen wollen. In diesem Modul werden die Prinzipien aus „Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien: Struktur, Ausrichtung, Kraft- und Energieübertragung“ vertieft und erweitert. Schwerpunkte sind dabei u.a.:

- ansatzloses Schlagen
- mit geändertem Bewegungsbild zu einer effektiveren Muskelsteuerung
- Bewegungsfluss statt 'kontrolliert-gesteuerten' Bewegungen
- 'los lassen' für mehr Geschwindigkeit und effektivere Energieübertragung
- Techniken und Kime anders gedacht – kleine Anpassungen mit großer Wirkung
- unterbrochener Rhythmus

Ob Goju-Ryu, Shotokan, Bushin-Ryu Kempo oder andere Stile und Systeme – allen liegt die gleiche Struktur zu Grunde - der menschliche Körper. Diese effektiv zu nutzen und damit auch gegen Stärkere und Schnellere bestehen zu können, ist Teil der Herausforderung auf dem eigenen Kampfkunstweg.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit grundlegenden Prinzipien wie 'ansatzlosem Schlagen', 'natürlichem Bewegungsfluss' und 'unterbrochenem Rhythmus'. Über verschiedene Übungen mit und ohne Partner vertiefen wir dabei das Gespür für uns und unseren Partner, kehren zu einer möglichst natürlichen Körperhaltung zurück und lernen, ohne Anspannung und Kontrolle im üblichen Sinne, schneller zu agieren und mehr Energie zu übertragen. Damit können Techniken ohne 'telefonieren' und mit weniger Anstrengung und Verschleiß umgesetzt werden - ein erheblicher Vorteil im regulären Training wie auch für die Selbstverteidigung.

#### **Dozent:**

Janine Böhme trainiert seit 2002 Karate, ist 3. Dan SOK sowie 2. Dan JKF Goju Kai und absolviert seit 2014 die Ausbildung zum Bushin-Ryu Kempo Lehrer. Zusammen mit ihren Qualifikationen im Bereich Fitnesstraining, medizinische Fitness und Gesundheitssport sowie der Beschäftigung mit verschiedenen weiteren Karate-Stilrichtungen, Kampfkünsten und Qigong bringt sie Wissen und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen in ihr Training ein. Dabei steht die individuelle Förderung der Teilnehmer für sie mit an oberster Stelle, wovon Anfänger wie Fortgeschrittene profitieren.

In ihrer Seminarreihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ geht sie auf die verschiedenen Prinzipien ein, die in der Umsetzung zu einem gesünderen und in der Anwendung effektiveren Karate-Training führen.

**Gebühr:** 40 € (35 € für Bushin-Ryu Kempo Abteilungsmitglieder)

**Anmeldung:** Voranmeldung erforderlich (begrenzte Platzzahl!)  
[ffl.training.jb@gmail.com](mailto:ffl.training.jb@gmail.com) oder 0175 23 82 961