

Stilrichtungsoffenes Karate-Seminar

Nahkampf-Drills & Klebende Hände (Modul Erde/Luft) - 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:
→ 11. Januar | 21. März 2020, 10:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

UE für ÜL: Dieses Seminar wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

Teilnehmer:

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

Trainingsschwerpunkte:

Die Trittdistanz ist überwunden und auch für Kisami- und Gyaku-Tsuki steht man schon zu nah - was jetzt? Zurückweichen kostet Zeit, gibt die Initiative ab und gibt auch den anderen wieder den Raum, um sich entfalten zu können. Bleibt der andere zudem noch dran, befindet man sich selbst ständig in der Defensive und kommt nicht mehr zum Zug. Im Seminar konzentrieren wir uns auf die Nahdistanz und erarbeiten uns über Drills und Spürübungen die technische Basis, um Alternativen zum 'Zurückweichen und Neuaufbauen' zu haben. In den Elementen 'Erde' und 'Luft' liegt der Fokus dabei unter anderem auf:

- Spürübungen & blindes Üben
- Kakite - Klebende Hände
- Technik-/Flow-Drills für die Nahdistanz
- unterschiedliche Trefferflächen
- unterschiedliche Schlagqualitäten - blitzten, stechen, schmettern
- Hebel- und Wurfansätze (Schwerpunktmäßig im Modul 'Wasser' - am 22.2. & 30.05.2020)

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.

Neben den Seminaren zu Nahkampf-Drills (Module 'Erde/Luft' und 'Wasser') bietet sie auch die Seminarreihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ an, die Interessierten Impulse für ein gesünderes und in der Anwendung effektiveres Karate-Training gibt.

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

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

Stilrichtungsoffenes Karate-Seminar

Nahkampf-Drills & Klebende Hände (Modul Wasser) - 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
→ 29. Februar | 30. Mai 2020, 10:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

UE für ÜL: Dieses Seminar wird mit 5 UE für Lizenzverlängerungen anerkannt.

Teilnehmer:

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

Trainingsschwerpunkte:

Die Trittdistanz ist überwunden und auch für Kisami- und Gyaku-Tsuki steht man schon zu nah - was jetzt? Zurückweichen kostet Zeit, gibt die Initiative ab und gibt auch den anderen wieder den Raum, um sich entfalten zu können. Bleibt der andere zudem noch dran, befindet man sich selbst ständig in der Defensive und kommt nicht mehr zum Zug. Im Seminar konzentrieren wir uns auf die Nahdistanz und erarbeiten uns über Drills und Spürübungen die technische Basis, um Alternativen zum 'Zurückweichen und Neuaufbauen' zu haben. Im Element 'Wasser' liegt der Fokus dabei unter anderem auf:

- Spürübungen & blindes Üben
- Kakite - Klebende Hände
- Flow-Drills
- Schwerpunktarbeit
- Hebel- und Wurfansätze

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.

Neben den Seminaren zu Nahkampf-Drills (Module 'Erde/Luft' und 'Wasser') bietet sie auch die Seminarreihe „*Grundlegende Kampfkunst-Prinzipien vertiefend erarbeiten*“ an, die Interessierten Impulse für ein gesünderes und in der Anwendung effektiveres Karate-Training gibt.

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

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