

SOK-Karate-Ferienprogramm in Neuss 2019

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

Trainer: Ludwig und Freunde
Training: 17.07.2019, 24.07.2019, 31.07.2019,
07.08.2019, 14.08.2019, 21.08.2019
Zeit: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Ort: Am Kivitzbusch 30, 41462 Neuss
Lehrgangsgebühr: Wird nicht erhoben – kostenfrei
Ausrichter: SOK im KDNW i. V. mit KSK Konkordia Neuss e. V.
Sakura Dojo
Ansprechpartner: Ludwig Binder – Tel.: 0163-6074483
Mail: Ludwig@ten-kyo-ryu.de
Hinweis: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.

Lu