

## Erwachsenentraining (ab 14 Jahre, alle Erfahrungsstufen):

Montag 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

Freitag 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

*(für das Montags-  
Training bitte unbedingt  
telefonisch anmelden!)*



Im Erwachsenentraining beschäftigen wir uns nach gründlichen Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen überwiegend mit den Kampfkünsten Karate und Jiu-Jitsu. Dazu kommen Aspekte der Selbstverteidigung und Überlegungen zur Selbstbehauptung. Auch meditative Elemente kommen an manchen Abenden dazu.

Das Training ist für jedes Alter, und jeden Fitnessgrad geeignet. Jeder Mann und jede Frau übt in der

Intensität, die ihm oder ihr zum jeweiligen Zeitpunkt möglich ist. Wir wollen uns durch das beständige Üben verbessern und das kann jeder Mensch nur im eigenen Tempo. Bei uns wird nicht gedrängelt und es herrscht keinerlei Wettbewerb.

Alle Erfahrungsstufen trainieren gemeinsam, denn der Weg, auf dem ein Anfänger lernt, ist derselbe, auf dem sich der Erfahrene vervollkommnet. (Zitat frei nach Maria Montessori)



## Kinder-/Jugendtraining

Dienstag 17:00h – 18:30h: ca. 10 – 16 Jahre, (Weißgurt bis Grüngurt)

Freitag 16:00h – 17:30h : Schulalter bis ca. 14 Jahre, (Weißgurt bis Orangegurt)



Im Kinder- und Jugendtraining liegt der Schwerpunkt zum einen auf Geschicklichkeit und Reaktion. Das Einüben wichtiger Reflexe, wie beim Fallen, Blocken und wieselflinken Wegrennen trainieren wir mit zahlreichen Spielen, die das Training der eigentlichen Kampfkunst-Grundlagen auflockern. Diese bestehen aus Grundstellungen des Karate, Partnertechniken des Jiu-Jitsu und Karate sowie Kicks und Schlägen auf die

Übungspolster. Wir besprechen angemessene Reaktionen in typischen Pausenhofsituationen und üben das Grenzen Setzen und auch das Grenzen Respektieren.

Besonders beliebt ist unser Bodenrandori, bei dem die Kinder paarweise unter Einhaltung unserer Regeln „raufen“ dürfen. Hier toben sie sich richtig aus und lernen dabei gleichzeitig Rücksicht auf körperlich unterlegene Partner zu nehmen und ebenso das Durchhalten, wenn Partner stärker sind.



Die erfahrendsten Teilnehmerinnen fungieren in der Dienstagsgruppe als Trainingsassistentinnen. „Lernen durch Lehren“ heißt die Devise.

# Karate

## Zen Do Ryu Karatedo

**Kara = leer und Te = Hand/Faust**

Karate ist eine Kampfkunst aus Okinawa, bei der vor allem Schlag-, Stoß-, Stich-, Tritt- und Rammtechniken eingesetzt werden.

Besonders nützlich erwies sie sich während der Zeit der japanischen Besatzung der Insel Okinawa. Sie diente den Einheimischen, denen das Tragen von Waffen verboten war, u.a. als Verteidigung gegen die Samurai, welche mit Schwertern bewaffnet die Macht ausübten.

Erst in den 1920er Jahren wurde Karate in Japan bekannt und eroberte von dort aus 30 Jahre später die westliche Welt. Dabei kannte Karate, wie alle Budokünste, zunächst keinen Wettkampf. Es wurde weniger als Sport oder Freizeitgestaltung aufgefasst, denn als Lebensschule zur Vervollkommnung der eigenen Person.

Zu diesen Wurzeln bekennt sich das Zen-Do-Karate Tai Te Tao, das Peter Jahnke aus dem Shotokan und Wado-Ryu Karate sowie Wu-Shu-Kungfu, Tae Kwon Do und Tai Karate entwickelt hat. Der philosophische Aspekt war ihm und ist uns dabei besonders wichtig, weshalb wir nicht den Wettkampf mit „Siegern“ oder „Verlierern“ suchen.

Es geht nicht darum besser zu sein als jemand anderes, sondern darum, besser zu sein als gestern.

# Jiu-Jitsu

## Shin Do Jiu Jitsu

**Jiu = weich, sanft und Jitsu/Jutsu = Kunst**

Im Gegensatz zu Karate wurde Jiu-Jitsu für die Samurai, also Berufs-Krieger entwickelt. Es diente dazu, effektiv weiter kämpfen zu können, wenn die Waffen im Kampf verloren gingen.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird es auch in Europa praktiziert. Judo ist ein Ableger des Jiu-Jitsu, das wettkampftauglich wurde, indem besonders gefährliche Techniken ausgeschlossen wurden.

Das „sanft“ im Begriff Jiu-Jitsu bezieht sich also weniger darauf, dass man einen Gegner „sanft“ behandelt, sondern vielmehr auf das Grundprinzip „Kraft mit Kraft“. Das heißt, die Kraft des Gegners wird für die Verteidigung genutzt, anstatt sich ihr entgegen zu stellen („Kraft gegen Kraft“).

Jiu-Jitsu setzt sich zusammen aus Schlag- und Stoßtechniken, Zentrifugal- und Spiral-Bewegungen, Hebel- und Wurftechniken sowie Würge- und Festhaltegriffen.

Es fordert den gesamten Körper und vermittelt Geduld und Einfühlungsvermögen beim Umgang mit dem Partner. Darüber hinaus hat auch hier kein Wettkampfgedanke Platz.

Wir üben mit unserem Partner und kämpfen nicht gegen einen Gegner.

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**„NEIN“ heißt „NEIN“!**

Mobbing, Drangsalieren, Übergriffe, das kann jedem passieren. Zu erkennen, wann meine persönliche Grenze erreicht ist, wann jemand sie verletzt, ist der erste Schritt zur Selbstbehauptung.

Der zweite Schritt ist es, diese Grenze anderen Person, die sie verletzen könnten, aufzuzeigen. Ich muss den Mut zum „Nein“ finden und dieses so klar aussprechen, verbal und mit Hilfe der Körpersprache, dass es auch gehört und verstanden wird. Erst danach kann ich diese Grenze notfalls effektiv und angemessen verteidigen.

Dazu brauche ich:

- Selbstvertrauen (ich bin stark)
- Schnelligkeit (ich kann wegrennen...)
- Geschicklichkeit (...und stolpere nicht dabei)
- ein gutes Auge und gutes Timing (ich kann Hindernissen auf meinem Fluchtweg ausweichen)
- eine realistische Selbstwahrnehmung (ich lasse mich möglichst auf keinen Kampf ein, sondern suche Hilfe oder flüchte)
- Wissen und eine laute Stimme (was kann ich schreien, wo kann ich einem Angreifer weh tun, sodass ich einen Vorsprung habe)

Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf. Wegrennen ist nicht feige, sondern klug!