



Ashi sabaki – Die „Beinarbeits-Kata“ © DK 2018

bezweckt das Erlernen, Üben, Festigen und bei häufigem Wiederholen ggf. Automatisieren von Bewegungsabläufen und Übertragen dieser Beinarbeit auf das Karate-Partnertraining in Form von Kumite-Übungen. Die „Kata“ ist in 9 Teilabschnitte gegliedert. Ziel ist es, die Teile nach dem jeweiligen Üben in Abschnitten später zusammenzuführen und in einer zusammenhängenden Form darzustellen. Die „Ashi sabaki-Form“ vereinigt also die speziellen, am Trainingspartner (in der Selbstverteidigung = Gegner) praktizierten Möglichkeiten der Beinarbeit. Da diese Möglichkeiten so vielfältig sind, ist der Lehrgang in 3 Teile gegliedert. Jeder Teil des Lehrgangs kann auch gesondert belegt und unabhängig vom Vorgänger trainiert werden. Bitte schon einmal vormerken:

(Teil 1 am 05.10.2024) Teil 3 am Sa. 14. Dez. 2024 / Die Videos zur Kata können per Online-Zugang erworben werden. Der Link ist <https://ashisabaki.de>

Zielgruppe

Alle Karateka, die sich für die Thematik „Beinarbeit am Karate-Trainingspartner und in der Selbstverteidigung“ interessieren. Mit dem strukturierten Auseinandersetzen mit der Thematik, schafft sich der Übende einen Mehrwert für seine Karate-Entwicklung. Alle Graduierungen trainieren bei diesem Lehrgang gemeinsam unabhängig von den Vorkenntnissen. Eine Karate- (oder dem Karate ähnliche) Grundausbildung sollte dennoch vorhanden sein.

Zeiteinteilung und Thematik

Samstag, 16.11.2024 / 12.00 – 14.00 Uhr Element 4 Gleitschritte Element 6 Ausfallschritte	Samstag, 16.11.2024 / 15.00 - 17.00 Uhr (Kern-)Element 5 Drehen und Drücken Zusammenfassung der Elemente
Ggf. 17.00 – 17.30 zusätzliches freies Üben der Elemente 1 – 3 des vorangegangenen Lehrgangs	

Trainingsort und Informationen und Anmeldung

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford, 05221 – 692121 oder 0172 – 9239663
Bitte Voranmeldung, da die Gruppe auf 30 Personen begrenzt ist: krueger@sportstudio-shotokan.de
Lehrgangsgebühr pro Lehrgang: **30,00 €** / Bei Buchen aller 3 Lehrgänge Gesamtbetrag **75 Euro**
Zusatzleistung (inkl.): Nach dem Training steht die **Sauna** für alle Teilnehmer zur Verfügung /
Übernachtung im Dojo auf Anfrage möglich.

Haftungsausschluss: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab