



**Ashi sabaki –**  
 Die Beinarbeits-“Kata“  
 für das Partnertraining  
 mit  
**Detlef Krüger, 6. Dan JKA**  
 JKA-Vizeweltmeister 1994  
 WKC-Weltmeister 1997 und 2001

**Ashi sabaki – Die „Beinarbeits-Kata“**

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. Um das eigene Handlungsspektrum zu erweitern und somit die Chancen in der Selbstverteidigung zu steigern, ist eine umfassende Beschäftigung mit dem Thema Beinarbeit ratsam. Die „Kata“ ist in 9 Teilabschnitte gegliedert, von denen jeder aus der Form, zugehörigen Pratzenübungen und Anwendungen am Partner besteht. Ziel ist es, die Teile nach dem jeweiligen Üben in Abschnitten später zusammenzuführen und in einer zusammenhängenden Form darzustellen. Die „Ashi sabaki-Form“ vereint also die speziellen, am Trainingspartner (in der Selbstverteidigung auch Gegner) praktizierten Möglichkeiten der Beinarbeit.

**Zielgruppe**

Alle Karateka, die sich für die Thematik „Beinarbeit am Karatetrainingspartner 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-Grundausbildung soll vorhanden sein.

**Zeiteinteilung und Thematik**

10.00 – 12.00 Uhr Teilabschnitte 1 – 4	14.30 - 16.00 Uhr Teilabschnitte 5 – 7	16.30 – 17.30 Uhr Teilabschnitte 8 + 9
17.30 – 18.00 Uhr Zusammensetzen der Teilabschnitte zur „Beinarbeits-Kata“		

**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](mailto:krueger@sportstudio-shotokan.de)

Lehrgangsgebühr: 60,00 €

Zusatzleistung (inkl.): Nach dem Training steht die **Sauna** für alle Teilnehmer zur Verfügung

Haftungsausschluss: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab