



# Pratzen- Lehrgang am 16.2.2019 mit Detlef Krüger 6. Dan JKA

JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-Weltmeister 1997 und 2001

### Beschreibung und Ziele der Lehrgänge:

Das Pratzen-(und Boxsack)training ist ein unerlässlicher Bestandteil der Vorbereitung auf die Selbstverteidigung. Die ständige Überprüfung der möglichen Krafteinwirkung auf ein Zielgebiet - und somit Effizienz, sei es mit Schlägen, Tritten oder Blocks, ist wichtig für Selbstbewusstsein und Sicherheit. „**Wenn Du Dich für das Karate wirklich interessierst, werden die Möglichkeiten unendlich...**“ Genau das gilt auch für diese speziellen Pratzen-Lehrgänge. Das Training ist vielschichtig und sehr variationsreich. **Besonderheit:** Nicht nur die für die Partnerübungen relevanten Aspekte, sondern auch die der Kata werden in den Einheiten an den Schlagpolstern geübt.

### Zielgruppe:

Diese Lehrgänge sind aufgrund einer entsprechenden Gruppeneinteilung für alle Graduierungen gleichermaßen geeignet. Einsteiger sollen ein Einblick in das Training mit Schlagpolstern erhalten und somit die Wichtigkeit dieser Übungen in Bezug auf die Anwendung erkennen. Fortgeschrittene haben meistens schon Erfahrung mit der Materie und erhalten Aufgabenstellungen, die ihren Wirkungskreis (räumliche Möglichkeiten) und Handlungsspielraum (technisches Repertoire) erweitern werden. Die Einheiten sind intensiv und daher jeweils für 60 min konzipiert.

### Zeiteinteilung der Trainingsgruppen am Samstag

Den jeweiligen Termin bitte der Lehrgangliste entnehmen, einzusehen unter:

<http://www.shotokan-herford.de/detlef-krueger/karate-lehrgaenge/>

9. Kyu – 6. Kyu	10.00 – 11.00 Uhr	15:00 – 16:00 Uhr
Gemeinsam für Kyu bis Dan	13.00 – 14:00 Uhr	
5. Kyu - Dan	11:00 – 12:00 Uhr	16:00 – 17:00 Uhr

### Beitrag und Zusatzleistung:

Nach dem Training steht die Sauna für jeden Teilnehmer zu Verfügung. Der Beitrag für den gesamten Lehrgang beträgt **35,00 €** pro Person. (Übernachtungsmöglichkeit im Dojo auf Anfrage)

### Voranmeldung:

Diese Lehrgänge sollen zur Qualitätssicherung eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern haben. Daher wird jede Trainingsgruppe aus max. 20 Teilnehmern bestehen. Wir bitten um Voranmeldung.

### Ort und Infos:

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford / [www.shotokan-herford.de](http://www.shotokan-herford.de)  
05221 – 692121 oder 0172 – 9239663 / email: [krueger@sportstudio-shotokan.de](mailto:krueger@sportstudio-shotokan.de)

Haftungsausschluß: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab