

# Kata -

## *Selbstverteidigung in Form am 2.3.2019*

mit **Detlef Krüger, 6. Dan**  
JKA-Vizeweltmeister 1994, WKC-Weltmeister 1997 und 2001

**Verstehen**   **Üben**   **Anwenden**   **Formen**

### **Lehrgangsbeschreibung Kata – SV in Form © DK 2018**

Das besondere Konzept des Lehrgangs beschreibt einen anderen Weg des Erlernens oder Festigens einer Kata. Vom traditionellen Weg des Vermittelns eines Ablaufs und dessen „Auswendiglernens“ abrückend, wird das Verstehen der Kraftrichtungen und das Üben am Partner in den Vordergrund gestellt. Die Anwendung aus der freien Bewegung und das abschliessende Formen der Kata vermitteln ein ganzheitliches Bild und somit ein besseres Verständnis für z.B. Stände, Timing oder weitere Aspekte. Die Kata wird daher mit einem anderen Bewusstsein ausgeführt.

### **Termin und Auswahl der Kata**

Die jeweilige Kata und der Zeitpunkt des Lehrgangs kann auf der Homepage eingesehen werden:  
<http://www.shotokan-herford.de/detlef-krueger/karate-lehrgaenge-in-herford/>

### **Zielgruppe**

Alle Karateka, die sich für die Thematik Kata interessieren, unabhängig von der Graduierung.  
Das Konzept gibt es her, dass keine Vorerfahrungen einer bestimmten Kata notwendig sind.  
Eine Karate-Grundausbildung soll vorhanden sein.

### **Zeiteinteilung und Thematik**

|  |   |   |
|--|---|---|
| 10.00 – 12.00 Uhr<br>„ <b>Verstehen</b> “ des Kraft-<br>einsatzes und dessen Wirkung | 14.30 - 16.15 Uhr<br>„ <b>Üben und Anwenden</b> “<br>mit Partner und Gruppe | 16.30 – 17.15 Uhr<br>„ <b>Formen</b> “ der Kata,<br>Ablauf und Ausführung |
|--|---|---|

### **Trainingsort und Informationen und Anmeldung**

Sportstudio Shotokan, Goebenstr. 56, 32051 Herford, 05221 – 692121 oder 0172 – 9239663  
Bitte Voranmeldung, da die Gruppe auf 24 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