

# Wado-Ryu Karate-Lehrgang für Körperstruktur



Trainingsmethoden und Konzepte für Körperstruktur  
aus dem Da Cheng Chuan Kung Fu & Wado-Ryu Karate.

**Trainer:** Dr. Jürgen Baier und Thomas Knöbl

**Termin:** Samstag, 16.05.2020 – 10.00 Uhr bis 14.45 Uhr

**Teilnahme & Ort:** von zu Hause aus per Video- Konferenz

**Kontakt:** Thomas Knöbl, Stilrichtungsreferent Wado-Ryu im BKB,  
Telefon: 0179 - 20 18 590, E-Mail: info@da-cheng-chuan.de

**Ausrichter:** Karateabteilung des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. zusammen mit  
Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu, Nürnberg

[www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate](http://www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate)  
[www.da-cheng-chuan.de](http://www.da-cheng-chuan.de)

**Kosten:** 15,00 Euro

**Zielgruppe:** Trainer und Trainierende im Wado-Ryu ab 7. Kyu

## Trainingszeiten und -inhalte:

10.00 – 12.00 Uhr Strukturübungen DCC & Karate	12.30 – 14.30 Uhr Strukturübungen DCC & Karate	14:30 – 14.45 Uhr Theorie und Fragen
Ende des Lehrgangs 14.45 Uhr		

## Das Lehrgangskonzept:

Das Da Cheng Chuan Kung Fu bietet einen systematisch aufgebauten Lehrplan für Körperstruktur und ihre Anwendung. Dies sind auch die Grundlagen des Wado-Ryu Karate.

Über die Konzepte und Trainingsmethoden aus dem Da Cheng Chuan werden Körperstruktur und Sensitivität trainiert. Diese Methoden bieten einen alternativen und ergänzenden Zugang zu den im Wado-Ryu enthaltenen Prinzipien.

Das Lehrgangskonzept ist als weiterführender Lehrgang geplant und es werden Themen aus den vorherigen Lehrgängen aufgegriffen, vertieft und weitergeführt. Ein späterer Einstieg ist jedoch jederzeit möglich. **Die Lehrgangsserie wird auch im Jahr 2020 an mehreren Terminen weiter fortgesetzt.**

## Was brauchst Du für das Training?

**Benötigt werden ca. 2 x 2 Meter freie Trainingsfläche.**

**Trainiert wird in bequemer Sportkleidung mit warmen Socken** oder Sportschuhe.

Bitte sorgt zusätzlich für einen rutschfesten Untergrund, evtl. kann auch eine Trainingsmatte oder Decke untergelegt werden.

### **Technische Ausstattung:**

Laptop, PC, Tablet oder Smart-Phone mit Web-Kamera, Internetverbindung und Stromanschluss.

Das Training findet über Video-Konferenz mit der **Software ZOOM** statt.

**Die Zugangsdaten, eine Anleitung zur Teilnahme und zur Installation von ZOOM werden per E-Mail nach Erhalt der Anmeldung und Zahlung der Lehrgangsgebühren versendet.**

## **Anmeldung:**

Bitte per E-Mail anmelden bei: [info@da-cheng-chuan.de](mailto:info@da-cheng-chuan.de)

Vor- und Nachname, E-Mailadresse und auch eine Telefonnummer bitte mit angeben.

### **Bitte die Lehrgangsgebühr von 15 € überweisen an:**

Kontoinhaber: Dr J Baier

IBAN: DE47 7606 0618 0103 0825 71

BIC: GENODEF1N02

VR Bank Nürnberg

**Anmeldeschluss: Mittwoch, 13.05.2020**

### **Weitere Infos:**

#### **Dr. Jürgen Baier:**

Dr. Jürgen Baier begann bereits in seiner Jugend mit Karate und hat den 1. Dan Wado-Ryu.

Seit 1995 trainiert er die innere Kampfkunst Da Cheng Chuan bei Meister Lam Kam Chuen und ist ein von ihm autorisierter Lehrer. Er leitet das Training der Da Cheng Chuan-Schule für inneres Kung Fu in Nürnberg. Hauptberuflich ist er Agiler Coach und Software-Architekt für IT-Projekte.

Zudem trainiert Jürgen auch im Takamura ha Shindo Yoshin Ryu Dojo in Nürnberg.

[www.da-cheng-chuan.de](http://www.da-cheng-chuan.de)

#### **Thomas Knöbl:**

Thomas Knöbl betreibt seit 1986 Karate, hat den 4. Dan Wado-Ryu und ist Stilrichtungsreferent für Wado-Ryu im Bayerischen Karate Bund e.V. (BKB).

Thomas trainiert in Nürnberg beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.

[www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate](http://www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate)