

# Harmonie in Aktion

Von der traditionellen Kata zur praxistauglichen Selbstverteidigung

**Termin:** 11. September 2021, 10:00 bis 16:00 Uhr

- Psychische & physische Fähigkeiten | 10:00 bis 12:00 Uhr
- Pause | 12:00 bis 12:30 Uhr
- Prinzipien der Selbstverteidigung | 12:30 bis 14:00 Uhr
- Pause | 14:00 bis 14:15 Uhr
- Anwendungen zur Selbstverteidigung | 14:15 bis 15:45 Uhr
- Gemeinsamer Abschluss & Fragen | 15:45 bis 16:00 Uhr

**Veranstalter:** Judo und Karate Club Kümmersbruck e.V.

([www.jkc-kuemmersbruck.de](http://www.jkc-kuemmersbruck.de))

Butzenweg 39  
92245 Kümmersbruck

**Kontakt:** Stefan Schneider  
[schneider@edotee.de](mailto:schneider@edotee.de)

Sybille Lehner  
[lehner-s@jkc-kuemmersbruck.de](mailto:lehner-s@jkc-kuemmersbruck.de)

**Kosten:** 25 Euro zahlbar vor Ort

**Teilnahme:** Der Lehrgang ist für alle Stilrichtungen und Interessierten ab 16 Jahren offen.

**Haftung:** Der Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Als Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang gilt die 3-G-Regel:

**GEIMPFT\* - GENESEN\* - GETESTET\*\***

Es gelten die gängigen Hygienemaßnahmen des Bundeslandes Bayern.

\*Nachweise sind zu erbringen

\*\*nicht älter als 24 Stunden

Aufgrund der Corona-Entwicklung kann das Seminar kurzfristig verschoben werden.

Aktuelle Informationen zum Lehrgang entnehmen ihr der Internetseite des JKC Kümmersbruck e.V.

## Beschreibung zum Lehrgang:

Ganz gleich ob in der U-Bahn, bei öffentlichen Veranstaltungen oder auf der Straße, eine Verteidigungssituation tritt meistens überraschend auf. Lerne dich achtsamer in der Öffentlichkeit zu bewegen und dich, wenn nötig, angemessen, schnell und effektiv zu verteidigen.

Der Lehrgang vermittelt dir basierend auf den grundlegenden Prinzipien Ten i, Ten tai und Ten gi des Wado-Ryu Karate Ideen, welche praxistauglich eingesetzt werden können, um einen Angriff abzuwehren. Dazu zählen präventive Verhaltensmuster genauso wie mentale Ansätze bis hin zur körperlichen Aktion.

Die Interpretationen (Kaisetsu) für eine mögliche Selbstverteidigung werden überwiegend aus den Maximen der Ippon-Kumites, Kihon Kumites, Kumite Katas, Nihon Kumites, Tanto Doris, Idoris, Goshin-Hos sowie der Katas, insbesondere der Naihanchi abgeleitet. Damit soll das Verständnis, welches Prinzip steckt in welcher Kata, geschult sowie vertieft werden. Die Zielsetzung ist ein prinzipienorientiertes Trainingsverhalten zu adaptieren, losgelöst von einem statischen, rein auf den Ablauf fokussiertes Bewegungsbild.

Es gilt die Prämisse: Aus einem Prinzip können unendlich viele Techniken entstehen.