

Workshop **Jukuren**



... mit den edlen Techniken der alten Meister

Selbstverteidigung orientierte Kampfkunst für Menschen ab 35

mit

Renshi Alfred Steller 6. DAN – Karate

Veranstalter : Ken Shin Kan – Karate Verein e.V.

- kostenloser stiloffener Workshop -

in DÜSSELDORF

Weitere Infos: www.kenshinkan.de/jukuren



Startveranstaltung:

Sonntag, 13. Dezember 2009

Zeit -> 11:00 bis 13:00 Uhr
SG Flughafen Düsseldorf
Klaus Müller
[Sporthalle Flughafen Düsseldorf](http://www.sporthalle-flughafen-duesseldorf.de)
GAT (General Aviation Terminal)

Weitere Termine:

alle 4 Wochen
Sonntags: 11:00 bis 13:00 Uhr

www.kenshinkan.de/jukuren

Inhalte:

Ganz oben steht der Gesundheitsaspekt. Danach richtet sich die Gymnastik, d.h. mehr Dehnungen und sanftere Übungen in jeder Form. Natürlich wird auf den Körper Rücksicht genommen, dass man sich nicht überdehnt, nicht überstreckt, dass man sich nicht durch harte Techniken verletzt, sich keine Zerrungen holt. Im Alter dauert es viel länger, sich von solchen Verletzungen zu erholen. Das Training wird etwas lockerer durchgeführt als bei den jungen Leuten. Die Atmung und die Genauigkeit der Techniken wird besonders hervorgehoben. Das bezieht sich auf alle Techniken, bei der Kata und in der Selbstverteidigung. So wird dann die Kata nicht mehr als kämpferische, spritzige Kata ausgeführt, sondern differenzierter und die Bunkai führt dabei zur Verständnis der Techniken. Man verliert zwar im Alter an Gelenkigkeit und an Spritzigkeit, aber dafür wird man genauer, ist abgeklärter durch die Erfahrung. Die Stände sind höher und man findet zu Techniken, die man in jungem Alter nicht beachtet hat. Es werden kleinere Bewegungen gemacht mit mehr Greiftechniken in der kurzen Distanz zum Gegner. Durch umfangreiches Üben und Analysieren der Bewegungen findet man zu seinen Techniken, die man mit Selbstvertrauen einsetzen könnte. Weil die Gelenkigkeit nicht mehr so ausgeprägt ist wie früher, muss man die Distanz besser im Griff haben und sollte mehr Vielfalt in den Ständen trainieren. Auch Grundschule wird trainiert, aber nicht so auf Kraft fokussiert, mehr auf Technik und Geschwindigkeit. Man kann ruhig Kihon trainieren, aber nicht so intensiv wie in jungen Jahren, es gibt effektivere Techniken, wir wollen die Zeit nicht mit ineffektiven Formen verschwenden die in der nahen Distanz nicht verwendet werden können. Schwerpunkt mäßig werden die Katas Sanchin, Tensho und Shisochin trainiert und analysiert. Das sind die Aufgaben im Jukuren-Training. Das Training ist auch für Einsteiger ohne Karate-Erfahrung geeignet, da auch Fortgeschrittene sich mit neuen Techniken auseinander setzen müssen.

Das ist der eigentliche Weg (Karate Do).

Die Vielfalt der KAMPFKUNST kommt endlich zum Tragen.

