



Lehrgang mit Carsten Schmitt, 5. Dan und WCA Instructor

Inhalt: Effiziente Selbstverteidigung mit den Heian Kata

Zu den Heian Kata sagte Gichin Funakoshi: „**Wenn man diese fünf Formen beherrscht, kann man sicher sein, dass man sich in den meisten Situationen kompetent verteidigen kann.**“

Karate hat sich als Wettkampfsport weltweit erfolgreich verbreitet. Dabei ist leider der ursprüngliche Zweck, sich und andere zu schützen, in Vergessenheit geraten. In der WCA (World Combat Association) wird genau dieses von verschiedenen Kampfkünsten verfolgt und trainiert. Aus dem Shotokan Karate kommend, untersucht Carsten die Kampfsysteme der alten Meister, die in den Kata festgehalten wurden. Auf diesem Verständnis aufbauend lehrt er Schritt für Schritt die Entwicklung von Fähigkeiten zur effektiven Selbstverteidigung.



Ort: Sporthalle des Hohenstaufen Gymnasiums,
Möllendorfstraße 29, 67655 Kaiserslautern

Datum: 15.02.2025

Lehrgangsgebühr: 40 €

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 24

Anmeldung: per WhatsApp, persönlich oder unter vista84@web.de

Empfohlene Teilnahmevoraussetzungen: mind. 5. Kyu, 13 Jahre

Getränke und Brötchen
werden zur Verfügung gestellt.

Hierfür freuen wir uns über
eine Spende.

Zeitlicher Ablauf:

10:00-10:30: Einführung

10:30-12:30: Heian Shodan, Nidan, Sandan

12:30-13:00: Pause

13:00-14:30: Heian Yondan

14:30-15:00: Pause

15:00-16:30: Heian Godan

16:30-17:00: Abschlussrunde