

Herzlich Willkommen zu den Lehrgangskonzepten und -themen mit Detlef Krüger, 6. Dan (JKA)



Jedes dieser Konzepte ist auf seine Art eine Innovation im traditionellen Karate. Ich möchte Euch als Lehrgangsausrichter dazu ermutigen, den Schritt zu machen, eines dieser Konzepte auszuprobieren und mit vielen interessierten Karateka diese Erfahrung zu teilen. Ich verspreche Euch viele neue Eindrücke:

Lehrgangs-Konzepte	
XP-Concept	DER! Karate-“Erfahrungslehrgang“
Prüfungsvorbereitung	Fundierte individuelle Bewertung des Einzelnen
Kata – SV in Form	Von der Anwendung (Partner und Gruppe) zur Form
Partner-Projekt	Üben mit dem Kumite-Baustein-System
Ashi sabaki	Die „ Beinarbeits-Kata “ (inkl. Anwendung)

Themen-Lehrgänge	
Kumite	Zur freien Bewegung auf Basis des Jiyu-Ippon-Kumite
Kata	ALLE Shotokan-Kata (+ Kata der Asai-Richtung)
Pratze	Kata- und Kumite-Aspekte am Schlagpolster trainieren

Mini-Lehrgang	Lehrgang im Rahmen der Dojo-Trainingszeiten
---------------	---

XP-Concept

Der Karate-„Erfahrungslehrgang“

Dieses innovative Konzept vermittelt jedem Teilnehmer eine neue bzw. andere Perspektive seines Karate-Trainings. Im Rahmen eines Tagesseminars durchlaufen alle Graduierungen (in Kleingruppenarbeit) das Spektrum von Kihon über Kata zum Kumite und wieder zurück (von den Partnerübungen über die Formen schließlich wieder zu den Grundtechniken) Diese spezielle Vorgehensweise des **XP-Concepts** ermöglicht Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen einen Überblick über die Bestandteile der „Karate-Säulen“ zu erhalten. Der Kata kommt hier eine ganz spezielle Rolle zu. Sie ist das Bindeglied des Karateaufbaus.

Vervollständigt wird das Seminar durch eine besondere experimentelle Pratzeneinheit, ebenfalls **geeignet für alle Grade**. Das **XP-Concept** schafft den Anfängern die Möglichkeit des Einblicks in Karatestrukturen und gleichzeitig ist es für Fortgeschrittene und Erfahrene eine Gelegenheit, sich aus Ihren oftmals eingeschliffenen Bahnen herauszuarbeiten - ggf. aufgrund dieser Erfahrungen neue Sichtweisen zu erlangen.

Alle Teilnehmer werden kreativ tätig und schaffen so eine Art „*eigene Karate-Betrachtungsweise*“. Zusätzlich soll im Verlauf des Seminars verdeutlicht werden, dass im Karate nichts unmöglich ist, es also hier nicht um falsch oder richtig geht. Da die Teilnehmer quasi ihren Lehrgang entscheidend mitgestalten, agiert der Leiter über weite Strecken nur in beratender Funktion. Die Förderung der Selbstständigkeit des Schülers, der oftmals weniger Beachtung beigemessen wird, ist hier ein wesentlicher Aspekt im Prozess des Gewinnens neuer Erkenntnisse.

Beim XP-Concept trainieren Fortgeschrittene und Anfänger zusammen. Das macht unter anderem den besonderen Reiz aus. Gesamtumfang des Trainings: 5 Stunden (1 Std. = 60 min)

Übersicht über den Trainingsaufbau:

Übungsreihe XP-1:	Vom Kihon über Kata zum Kumite
Pratzentraining XP:	„Experimentelles“ Pratzentraining
Übungsreihe XP-2:	Vom Kumite über Kata zum Kihon



Lehrgänge zur Prüfungsvorbereitung

Diese Lehrgänge sollen die Prüflinge in die Lage versetzen, sich bei allen Anforderungen der Prüfungsordnung sicher zu fühlen. Durch eine zielgerichtete Vorbereitung (in allen Bereichen: Kihon, alle Katas, hier Schwerpunkt Kumite) soll die Prüfung nicht mehr als Schwelle zum Erreichen des nächsten Grades wahrgenommen werden, sondern als Bestätigung einer Entwicklung und dem damit einhergehenden Leistungsniveau.

Anwärter zu jeder Graduierung können an diesem umfangreichen Seminar teilnehmen. Jeder Teilnehmer erhält Informationen, die er in sein Heimtraining integrieren kann. Folgetermine können wahrgenommen werden, um eine Rückmeldung zu den geleisteten „Hausaufgaben“ zu erhalten. Diese Erfolgskontrolle festigt die Anforderungen und verstärkt die Sicherheit des Prüflings. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Lehrgang eine individuelle Aufstellung der Aspekte, denen er in Absprache und Zusammenarbeit mit seinem Heimtrainer in der weiteren Vorbereitung mehr Beachtung schenken kann.

Aufbau des Seminars

Kihon	Kata	Kumite
Die lt. Prüfungsordnung geforderten Techniken (+ Kombinationen)	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Pflicht-Katas	Die lt. Prüfungsordnung geforderten Kumite-Formen
Pause		
Weiterführende Technikscherpunkte	Die individuellen Wahlkatas (Tokui Kata)	Weiterführende Kumite-Aspekte



Kata – Selbstverteidigung in Form

Das besondere Konzept des Lehrgangs beschreitet einen anderen Weg des Erlernens oder Festigens einer Kata. Vom traditionellen Weg des Vermittelns eines Ablaufs und dessen „Auswendiglernens“ abrückend, wird das Verstehen der Krafrichtungen 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. Der Lehrgang gipfelt in einem Team-Bunkai, in welchem die gesamte Kata in der Gruppe „durchgekämpft“ wird.

Als Zielgruppe gelten 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.

Einfache Vorgehensweise: Beliebige Auswahl einer Kata durch den Ausrichter. Eine Liste des aktuellen Kata-Angebots befindet sich am Ende der Seite. Diese Liste wird ständig erweitert. Das Konzept ermöglicht ein gemeinsames Training aller Gruppen. Gesamtumfang: 5 Std. (1 Std. = 90 min.)

Aufbau des Lehrgangs

„Verstehen“ des <i>Krafteinsatzes</i> und dessen <i>Wirkung</i> mit Prätze	„Üben und Anwenden“ mit <i>Partner</i> und <i>Gruppe</i> (Bunkai + Bunkai-Team)	„Formen“ Formalisieren der Kata, Ablauf und Ausführung
--	---	--



Schwarz: Steht zur Buchung zur Verfügung / **Grün:** aktuell in Bearbeitung / **Rot:** nächstes Projekt

Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan	<i>Heian Godan</i>
Bassai Dai	Jion	Empi	Hangetsu	<i>Kanku Dai</i>
Niju Shiho	Meikyo	Junro Sandan	<i>Joko Issei</i>	

Partner Projekt – Üben mit dem Kumite-Baustein-System

Das Partner-Projekt soll den Teilnehmern Inhalte des Karate-Kumite vermitteln, welche dann im Heimtraining umgesetzt werden können. Der stufenweise Aufbau soll nicht nur eine Übersichtlichkeit in den Partnerübungen ermöglichen, sondern auch Hemmschwellen nehmen, die oftmals, auch teilweise berechtigt, gegeben sind. Geübt wird in den Graduierungsklassen, um einen ähnlichen Leistungsstand und -fortschritt zu gewährleisten.

Das Üben erfolgt nach dem **Kumite-Baustein-System** von Detlef Krüger, welches jedem Teilnehmer einen Überblick verschafft, auf welchem Leistungslevel er sich befindet. Dadurch wird eine angemessene Einordnung und Einschätzung der eigenen Fertigkeiten auf dem Weg zur freien Bewegung im KarateRandori und somit auch der entsprechenden Selbstverteidigungsvoraussetzungen geschaffen.

Alle Teilnehmer sollen eine aufgeschlossene Einstellung zum KarateKumite (sprich kontrollierte Partnerübungen, freie Übungskämpfe in angepasster Intensität –„Randori“- ; Partnerübung versteht sich hier auch im Sinne von Partnerschaftlich) mitbringen.

Eine Besonderheit dieses Projektes: Jeder TN wird bei seinem Leistungsstand "abgeholt", also nicht vor unangemessene Aufgaben gestellt.

Die detaillierte Graduierungseinteilung des Trainings soll übersichtliche Lerngruppen ermöglichen, geben aber keinen Aufschluss über Erfahrungen mit der Partnerarbeit. Daher können auch Graduierungen aus einer Gruppe nach Absprache an den Übungen der anderen Gruppe partizipieren. Die Einteilung erfolgt nach den Gegebenheiten des Ausrichters. Gesamtumfang= 2 x 90 min pro Trainingsgruppe.



Ashi sabaki – Die „Beinarbeits-Kata“

(für die systematisierte Arbeit mit dem Karate-Trainingspartner)

Dieses besondere Konzept ist aktuell in Arbeit. Durch eine Fragestellung eines Teilnehmers wurde die Bearbeitung dieses umfangreichen Projektes von mir ins Leben gerufen. Bei meinen Ausführungen zur Kumite-Beinarbeit im Rahmen eines Lehrgangs, fragte ein Teilnehmer, warum es keine Kata dazu gäbe..... Durch diese Inspiration ermutigt, wollte ich eine Form entwerfen, die es allen Karateka ermöglicht, Möglichkeiten der Beinarbeit zu trainieren. Zum besseren Verständnis werden die Übungen der Form durch Partneranwendungsbeispiele und Prätzenübungen ergänzt. Somit kann der Trainierende nicht nur üben, sondern auch konkret verstehen. Das Konzept steht in der 2. Jahreshälfte 2018 zur Buchung zur Verfügung



Themen-Lehrgänge

(in Form von Wochenend- oder Mini-Lehrgängen)

Alle Lehrgänge können unter einem bestimmten Thema gewählt werden. Egal, ob Kumite, Kata oder Pratzentraining gewünscht wird. Hier eine kurze Beschreibung der Inhalte:

Kumitelehrgang: Hier werden zunächst Basis-Inhalte zum Verständnis des Partnertrainings auf dem Weg zur freien Bewegung vermittelt. Ein ganz besonderer Stellenwert für die Entwicklung zur Selbstverteidigung kommt dem Jiyu-Ippon-Kumite zu, da hier der Übergang von der grundschulmässigen Ausbildung zum freien Kämpfen geschult werden soll. Dabei ist es von besonderer Wichtigkeit, dass Trainer und fortgeschrittene Karateka die essentiellen Elemente dieser Übungsform erkennen und üben (lassen). Zu diesem Zweck habe ich einen umfassenden Jiyu-Ippon-Katalog mit 10 wichtigen Aspekten entwickelt, der als Leitfaden dienen kann. Dieser Katalog ist über Jahre aus der eigenen Kämpfererfahrung und Trainer- und Lehrgangstätigkeit erwachsen. Die Aspekte sind allgemeingültig und unabhängig von den Zielen des jeweils Trainierenden (Wettkämpfer, Breitensportler, Selbstverteidigung). Eine Einsicht in den Katalog, den ich der Karatewelt gerne zur Verfügung stelle, kann hier schon vorgenommen werden:

<http://www.detlef-krüger.de/detlef-krueger-karate-buecher/detlef-krueger-kumite-lehrgaenge-jiyu-ippou-kumite-katalog.pdf>

Auf dieser Basis biete ich viele weitere interessante Themen in bezug auf Partnertraining an. Ausrichter können gerne auch selbst Anregungen und Wünsche äussern.

Katalehrgang: Die Kata ist für mich ein wichtiges Bindeglied zwischen Kihon und Kumite in der Karateausbildung. Wichtige Aspekte für die Arbeit am Partner werden hier angelegt: Standsicherheit bei Richtungsänderungen, Zeitgefühl entwickeln (Timing), Ausführungsarten (Intensitäten, Geschwindigkeiten) variieren. Bei einem Kata-Lehrgang können diese Aspekte als Lehrgangsschwerpunkt dienen. Es stehen **alle** Shotokan-Katas zur Auswahl. Darüber hinaus werden auch Katas der Asai-Richtung (Junro etc.) vermittelt. Diese erweitern das Shotokan-Bewegungsmuster. Auch erfahrene Karateka können durch das Lernen neuer Abläufe ihr Handlungs- und Denkspektrum erweitern. Bei der Kata-Auswahl sollte ein persönliches Gespräch erfolgen.

Pratzenlehrgang: Das Thema Schlagpolster sollte in jedem Dojo zu einem festen Bestandteil werden. Die Ausbildung und Überprüfung der Selbstverteidigungsfähigkeiten durch Blocks, Schläge und Tritte gibt dem Übenden eine wichtige Rückmeldung. Durch Erläuterung der richtigen Handhabe und Vermittlung der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, versuche ich, das Pratzentraining zu einem Spaßfaktor zu entwickeln. Nicht nur die kumiterelevanten Aspekte (Distanz, Winkel, Reaktion), sondern auch die Kata-Schwerpunkte (Richtung, Timing, Ausführung) können mit Hilfe der Schlagpolster zu einem interessanten, lehrreichen und zielführenden Training gestaltet werden. Die Möglichkeiten sind bei Erkenntnis der Einsatzmöglichkeiten unerschöpflich, wenn man erst mal einen Überblick gewonnen hat. Auch hier können Informationen unter o.g. Tel.nr. gerne eingeholt werden.

Mini-Lehrgang: Ein Lehrgang auf „Durchreise“. Ein Donnerstag oder Freitagabend mit 2 Trainingseinheiten, die das Ausrichterdojo frei einteilen kann. Da die Hallenzeiten zur Verfügung stehen, entfällt die Hallenorganisation. Es entstehen ausserdem keine Fahrtkosten. Durch die überschaubaren Kosten gewinnt der Mini-Lehrgang immer mehr an Beliebtheit. Der Mini-Lehrgang kann auch zum „Testen“ der Teilnehmerresonanz dienen, um ggf. einen Hauptlehrgang zu planen. Ich freue mich auf Eure Anfragen.....

Tel.: 0172 – 9239663 oder krueger@sportstudio-shotokan.de