

DDA-Karatelehrer 2



**Modul 17 - Die Energie der Elemente im Karate
Eine Grundlage – zwei Konzepte – vielfältige Anwendungsmöglichkeiten für gesundheitsförderliche Bewegung und kämpferische Effektivität**

Dozenten u. Ausbilder:

**Dr. Axel Binhack – Ausbildungsleiter Karatelehrer 2
Martin Nienhaus – Sport-Heilpraktiker, Karatelehrer**

Termin:

Sonntag, 11.06.2017 von 10:00 bis ca. 17:30 Uhr

Ort:

Fußballverband Niederrhein e.V.
Sportschule Wedau
Friedrich-Alfred-Str. 15
47055 Duisburg

Seminargebühren: 85,00 €

incl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser) ohne Übernachtung und sonstige Verpflegung.

Bitte überweisen Sie **vor dem Seminar** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren auf das Konto des DKV (s. Anmeldebogen).

Karate-Gi sowie Schreibutensilien sind mitzubringen!

Während der gesamten Veranstaltung gilt Haftungsausschluss!

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 4 Wochen** vor dem Seminar unter conny.schmiemann@karate.de.

Anmeldung auf der nächsten Seite

ANMELDUNG

DDA Karatelehrer 2 – Modul 17

Die Energie der Elemente im Karate

mit **Dr. Axel Binhack – Ausbildungsleiter KL 2**
Martin Nienhaus – Sport-Heilpraktiker, Karatelehrer

am **Sonntag, 11.06.2017 von 10:00 – ca. 17:30 Uhr**

Ort: **Sportschule Wedau, Duisburg**

Name

Vorname

geb.

Adresse

Telefon

Handy

E-Mail

DKV-Mitgliedsnr.

DAN – Grad

Seminargebühren 85,00 €

incl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser), ohne Übernachtung und sonstige Verpflegung.

Überweisung der Gebühren bitte unter Angabe der Modul-Nr. vor dem Seminar auf unser Konto

DEUTSCHER KARATE VERBAND e.V.
Sparkasse Gladbeck
IBAN: DE 53 4245 0040 0071 0143 02
SWIFT-BIC: WELADED1GLA

Bitte Karate-Gi sowie Schreibutensilien mitbringen!

Modul 17

Die Energie der Elemente im Karate

Eine Grundlage – zwei Konzepte – vielfältige Anwendungen für gesundheitsförderliche Bewegung und kämpferische Effektivität

In einer Weiterführung von Inhalten der Karatelehrer I Ausbildung stellen die Referenten verschiedene kampfkunstspezifische Umsetzungsmöglichkeiten der Lehre der fünf Elemente in Theorie und Praxis vor. Auf Grundlage der eurasischen wie auch der speziell chinesischen Konzeption der Elemente werden Übungen und Anwendungen thematisiert, die sowohl einer gesundheitsförderlichen Bewegungspraxis als auch einer Steigerung der kämpferischen Effektivität dienen sollen. Verbindungen zwischen Qi Gong Bewegungen, Katasequenzen und kämpferischen Anwendungen werden aufgezeigt.

Energetisch-physiologische, motorische und mentale Aspekte der Fünf Elemente sollen das Repertoire der Karatelehrer/Innen mit neuen Impulsen ergänzen und bereichern.

Referenten: Martin Nienhaus und Dr. Axel Binhack

Modulbeschreibung - Die Energie der Elemente im Karate

Energiearbeit beginnt mit Bewegung.

Die Muskeln des menschlichen Körpers lassen sich bestimmten Meridianen der traditionellen chinesischen Medizin zuordnen. Diese korrespondieren wiederum mit den Fünf Wandlungsphasen, die auch als Elemente bekannt sind. Jedes Element hat eine typische Bewegungsrichtung und einen speziellen Charakter. Es repräsentiert aber auch bestimmte Themen des Lebens.

Das heißt, sobald eine Bewegung spezielle Muskeln benutzt, kann über diese Bewegung auf der einen Seite der kämpferische Charakter des Elements dargestellt werden, andererseits aber auch nach den Regeln der Energielehre das betreffende Element mit seinen Themen aktiviert und harmonisiert werden.

Nutzt eine Bewegung z. B. überwiegend Muskeln des Erd-Elements, kann deren Wirkung durch den Charakter des Elements in ihrem Ausdruck und ihrer Wirksamkeit im Kampf weiter erhöht werden. Das entspräche hier einer starken Kraft, die absolut zielgerichtet eingesetzt wird. In der sanften Energiearbeit fördert die gleiche Bewegung die innere Ruhe und Gelassenheit. Diese kann z. B. nach einem harten Training zum Cool Down, aber auch bei jeder Form von Unruhe eingesetzt werden.

Die Energie der Elemente im vollen Umfang zu nutzen, heißt mit wenigen Bewegungen eine Vielfalt an Anwendungsmöglichkeiten zu bekommen und den Blick auf das eigene Karate weiter zu öffnen. Der Kampf und die bewegte Energiearbeit gehören zusammen und ergänzen sich perfekt.

Der Vergleich verschiedener Elemente-Systeme sorgt für noch mehr Spielraum in den Anwendungen.