

Wado-Ryu Karate-Lehrgang für Körperstruktur



Trainingsmethoden und Konzepte für Körperstruktur
aus dem Da Cheng Chuan Kung Fu & Wado-Ryu Karate.

Trainer: Dr. Jürgen Baier und Thomas Knöbl

Termin: Samstag, 15.05.2021 – 10.00 Uhr bis 14.45 Uhr

Teilnahme & Ort: von zu Hause aus per Video- Konferenz

Kontakt: Thomas Knöbl, Stilrichtungsreferent Wado-Ryu im BKB,
Telefon: 0179 - 20 18 590, E-Mail: info@da-cheng-chuan.de

Ausrichter: Karateabteilung des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. zusammen mit
Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu, Nürnberg

www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate
www.da-cheng-chuan.de

Kosten: 15,00 Euro

Zielgruppe: Trainer und Trainierende im Wado-Ryu

Trainingszeiten und -inhalte:

10.00 – 12.00 Uhr Strukturübungen DCC & Karate	12.30 – 14.30 Uhr Strukturübungen DCC & Karate	14:30 – 14.45 Uhr Theorie und Fragen
Ende des Lehrgangs 14.45 Uhr		

Das Lehrgangskonzept:

Das Da Cheng Chuan Kung Fu bietet mit dem Zhan Zhuang Chi Kung („Stehen wie ein Baum“) einen systematisch aufgebauten Lehrplan für Körperstruktur und Anwendungen. Dies sind auch die Grundlagen des Wado-Ryu Karate.

Über die Konzepte und Trainingsmethoden aus dem Da Cheng Chuan werden Körperstruktur und Sensitivität trainiert. Diese Methoden bieten einen alternativen und ergänzenden Zugang zu den im Wado-Ryu enthaltenen Prinzipien.

Das Lehrgangskonzept ist als weiterführender Lehrgang geplant und es werden Themen aus den vorherigen Lehrgängen aufgegriffen, vertieft und weitergeführt. Ein späterer Einstieg ist jedoch jederzeit möglich. **Die Lehrgangsserie wird auch im Jahr 2021 an mehreren Terminen weiter fortgesetzt.**

Was brauchst Du für das Training?

Vorbereitung:

Bitte einen feststehenden Stuhl mit Lehne vorbereiten.

Benötigt werden ca. 2 x 2 Meter freie Trainingsfläche.

Trainiert wird in bequemer Sportkleidung mit warmen Socken oder Sportschuhe.

Bitte sorgt zusätzlich für einen rutschfesten Untergrund, evtl. kann auch eine Trainingsmatte oder Decke untergelegt werden.

Technische Ausstattung:

Laptop, PC, Tablet oder Smart-Phone mit Web-Kamera, Internetverbindung und Stromanschluss.

Das Training findet über Video-Konferenz mit der **Software ZOOM** statt.

Die Zugangsdaten, eine Anleitung zur Teilnahme und zur Installation von ZOOM werden per E-Mail am Abend des 13.05.21 nach Erhalt der Anmeldung und Zahlung der Lehrgangsgebühren versendet.

Anmeldung:

Bitte per E-Mail anmelden bei: info@da-cheng-chuan.de

Vor- und Nachname, E-Mailadresse und auch eine Telefonnummer bitte mit angeben.

Bitte die Lehrgangsgebühr von 15 € überweisen an:

Kontoinhaber: Dr J Baier

IBAN: DE47 7606 0618 0103 0825 71

BIC: GENODEF1N02

VR Bank Nürnberg

Anmeldeschluss: Donnerstag, 13.05.2021

Weitere Infos:

Dr. Jürgen Baier:

Dr. Jürgen Baier begann bereits in seiner Jugend mit Karate und hat den 1. Dan Wado-Ryu.

Seit 1995 trainiert er die innere Kampfkunst Da Cheng Chuan bei Meister Lam Kam Chuen und ist ein von ihm autorisierter Lehrer. Er leitet das Training der Da Cheng Chuan-Schule für inneres Kung Fu in Nürnberg. Hauptberuflich ist er Agiler Coach und Software-Architekt für IT-Projekte.

Zudem trainiert Jürgen auch im Takamura ha Shindo Yoshin Ryu Dojo in Nürnberg.

www.da-cheng-chuan.de

Thomas Knöbl:

Thomas Knöbl betreibt seit 1986 Karate, hat den 4. Dan Wado-Ryu und ist Stilrichtungsreferent für Wado-Ryu im Bayerischen Karate Bund e.V. (BKB).

Thomas trainiert in Nürnberg beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.

www.atv1873frankonia.de/sportangebot/karate