

Offene Begegnung der Kampfkünste und Kampfsportarten

Einladung an alle Kampfkünstler, Kampfsportler und Interessierte

Um was geht es?

- Neue Menschen mit gleichen Interessen kennenlernen
- Gemeinsam üben und trainieren
- Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit
- Eigenes Wissen vermitteln und Neues lernen
- Aktive Teilnahme am Aufbau einer zukünftigen Trainingsform

Trainingsablauf:

- Begrüßung und Kennenlernen
- Gemeinsames Training:
 - Aufwärmen
 - Dehnen
 - Zirkeltraining und Partnerübungen mit Schwerpunkt von Kampfkunst /Kampfsport spezifischen Eigenschaften wie Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft , Gleichgewicht, Reaktion, Koordination, etc.
- Austausch und Üben von Kampfkunst / Kampfsport Techniken nach Vorschlägen und Absprache mit den Teilnehmern. Z. Bsp.
 - Harte und weiche Techniken
 - Selbstverteidigung
 - Gestalten von künstlerischen und ästhetischen Bewegungsformen.
- Philosophischer Trainingsteil
 - Annäherung zu dem Begriff „Kampf“ im erweiterten Sinn
 - Ausführung einer Konzentrationsübung

Wann?

- Termine: Im Zeitraum von 22. bis 25. Mai nach vorheriger Absprache.

Kontakt via e-mail: andi.lange@mail.de (Bitte Handynummer angeben für Rückruf)