

kampfkunstteam.de - Seminarreihe 2020

aufgeschrieben von Gerd Hahnemann

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen in der Bericht-Küche!

Wir haben Dezember und inzwischen erfahren, dass der sogenannte „Freizeitsport“ wohl irgendwie nicht so wichtig ist. Soll uns gleich sein, wir betreiben den Volkssport und dienen im höchsten Maße der Volksgesundheit. Und dass die meisten Menschen den in ihrer Freizeit ausüben, hat nichts damit zu tun, dass er weniger wichtig ist als andere Wirtschaftszweige. Der so genannte Freizeitbereich ist ein riesiger Markt und so man-

che Industrie würde gar nicht ohne ihn benötigt.

Warum eigentlich muss ich darauf hinweisen, sind doch alles gescheite Experten an der Macht, Nun gut, der Sportgedanke könnte sich bei den Herrschaften mal etwas fest setzen.

Schluss mit einführendem Gelaber, kommen wir zum Wesentlichen und damit dem, was uns hier wichtig ist:



Kyusho-Jitsu



Qigong



Kyusho-Jitsu



Kyusho Jitsu - die „Kunst der Vitalpunkte“ bezeichnet das Wissen um die vitalen Punkte des menschlichen Körpers und ihre Benutzung in den Kampfkünsten.

Es ist eine auf den Erkenntnissen und Prinzipien der Akupunktur und der Verbindung zur westlichen Neurologie basierende Methode der Arbeit mit den Vitalpunkten in den Kampfkünsten. (Steht auf jeder meiner Ausschreibungen)

Und was haben wir schon gelernt? Kyusho ist eigentlich keine eigene Kampfkunst. Es wird davon ausgegangen, dass es die alten Meister schon in ihre Systeme mit einbezogen hatten. Die gefährlichen Techniken wurden aber im Laufe des gesellschaftlichen Wandels entfernt, um es der breiten Schüler- und Studentenschaft nahezubringen.

Marco Leib, 4. Dan Kyusho Jitsu, unterrichtet das Kyusho im engen Zusammenhang mit dem Karate. Er verbindet seine Ausführungen mit den Anwendungen im Karate. Das Erlernen der Theorie zum Kyusho ist vor allem Hausaufgabe, da diese natürlich interessenorientiert ist.

Für 2021 sind natürlich wieder Lehrgänge geplant!

www.kampfkunstteam.de

Kyusho-Jitsu



Inzwischen haben sich einige Interessengemeinschaften Kyusho im Wirkungsbereich des Sächsischen Karatebundes gebildet, die Marco Leib auf den zahlreichen Lehrgängen trainiert.

Wichtig zu wissen für Neu-Interessierte: In die Lehrgangs-Szenerie kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt eingestiegen werden. Es ist wie bei jedem Karate-Lehrgang. Man nimmt daran teil und wertet das Erlernte für sich aus. Deshalb ist es auch immer vorteilhaft, wenn man vielleicht einen Dojo-Partner mitbringt, denn dann ist im Heim-Dojo der Austausch besser gegeben. Außerdem sollten persönliche Aufzeichnungen gemacht werden, die dann zum weiteren Fortfahren hinzugezogen werden können. Heutzutage haben sich neben der Schriftform natürlich auch Bildaufnahmen sehr bewährt. Hier sollte man sich aber vorher beim Veranstalter erkundigen, was genehmigt ist. Unproblematisch dürfte aber natürlich sein, wenn sich die Teilnehmer gegenseitig aufnehmen.

Wer sich nicht gleich sicher ist, an einem solchen Lehrgang mit Fortgeschrittenen teilzunehmen, sollte darauf achten, wenn Marco Leib auf Neueinsteiger hinsichtlich Kyusho zugeschnittene Einsteiger-Seminare anbietet.

Im Laufe der Zeit hat Marco bereits zahlreiche Prüfungen im Kyu-Bereich abgenommen, was vom Interesse der Lehrgangsteilnehmer zeugt, sich fortführend mit Kyusho zu beschäftigen. Aber wie gesagt, Kyusho bleibt dennoch ein Teil des Karate! Es ist aber echt cool, die Gürtelleiter auch im Kyusho zu erklimmen! Hier am Beispiel des 9. Kyu ein Auszug aus der Prüfungsordnung.

9. Kyu - weißer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
<p>Kata - Kata-Kihon</p> <p>1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan</p>	<p>Theoretische Grundlagen</p> <p>Allgemeine Erläuterungen zu den Bereichen</p> <p>5 Elemente</p> <p>12 Meridiane</p> <p>2 Gefäße</p> <p>Maßeinheit Cun</p>	<p>Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien</p> <p>Kata-Bunkai</p>	<p>Selbstverteidigung</p>
		<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>2 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz</p> <p>1 x Bunkai langsam</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Handgreifen von vorne</p> <p>Greifen von hinten</p> <p>Ausführung jeweils 1-2</p>

Für 2021 sind natürlich wieder Lehrgänge geplant!

www.kampfkunstteam.de



Qigong

Das „5-Tiere-Qigong“ im Wu Qin Xi und die „Acht Brokate“

Die Bezeichnungen haben verschiedene gymnastische Übungsreihen zum Inhalt. Sie können die natürliche Geschmeidigkeit und Elastizität erhalten und sogar verbessern helfen.

Es kann der Hormon- und Stoffwechselhaushalt angesprochen und das Immunsystem aktiviert werden.

Sowohl das 5-Tiere-Qigong als auch die Acht Brokate stellen also gymnastische Bewegungssysteme dar und gehören zu den alten Formen des Qigong.

Hua Taos Übungskonzept ahmt den Tiger, den Affen, den Hirsch, den Bär und den Kranich nach und unterscheidet sich damit von den Fünf Tiersystemen der Shaolin, dass die Formen des Tigers des Drachen, des Leoparden der Schlange und des Kranichs beinhaltet.

Das Wu Qin Xi (Qigong von Hua Tao) ist in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von Bedeutung, da es das allgemeine Wohlbefinden steigern, Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit fördern kann.

Quelle: Wikipedia

Nachtrag von Gerd Hahnemann:

Je nach der inneren Einstellung (trifft überhaupt auf alles zu, was der Mensch tut!), kann der Übende diese Bewegungsformen gut in das eigene Grundlagentraining, oder eben Fitnesstraining, einbauen. Wie anstrengend die Übungen für den Einzelnen sind und damit wirksam auf den eigenen Körper und die eigene Psyche, hängt natürlich vom persönlichen Einsatz ab, der aus der oben erwähnten „inneren Einstellung“ resultiert.

Für 2021 sind natürlich wieder Lehrgänge geplant!

www.kampfkunstteam.de



**Vorläufige Lehrgangstermine 2021:
mit Marco Leib**

06. März 2021 Kyusho

29. Mai 2021 Kyusho

11. September 2021 Kyusho

02. Oktober 2021 Qigong

Alles Gute für euch!



Für 2021 sind natürlich wieder Lehrgänge geplant!

www.kampfkunstteam.de