

Grundkonzeption Karatelehrerausbildung

Axel Binhack

Elemente:	<i>Erde</i> (15 UE)	<i>Wasser</i> (15 UE)	<i>Feuer</i> (15 UE)	<i>Wind</i> (15 UE)
Karatespezifisches Hintergrundwissen Philosophie (4 - 5 UE)	Einführung in die Gesamtkonzeption / 5 Elemente Altern.: Geschichte d. Karate	Grundlegende religiös-philosophische Strömungen und ihre Spuren im Karate	Philosophie des Kämpfens (grundlegende Merkmale, karatespezifische Besonderheiten)	Karate und Gesellschaft: Chancen und Probleme der Versportlichung, neue Entw. / 20 Thesen von Funakoshi
Karatepraxis Katabunkai (2 UE)	Vergleich alte Okinawa-Kata mit moderner Form, Hebel und abschreckende Blocks als Bunkaiprinzipien	Stilrichtung Goju-Ryu weiche Elemente, Ausweichen, Umlenken, Werfen als Bunkaiprinzipien	Versch. Kumiteformen Angriffssituationen De-Ai Konter (auch im Bunkai)	Drehen, Ausweichen, Tai-Sabaki, Sprünge (auch im Bunkai) / Koreanisches Karate
Physiologie Gesundheitsförderung (2 UE)	Vitalpunkte und ihre positive Stimulierung im Karate-Do (altern. Haltung, Gelenke, Stabilität)	Energielinien, Massage, Shiatsu (alternativ: Kreislaufsystem)	Energiesystem: Erhaltung u. negative Stimulierung (Beispiele aus TCM, chin. Philosophie u. Kinesiologie)	Xi-Gung, Kraft ohne Anstrengung/Spiraldynamik Atmung
Karatepädagogik (Zielgruppenorientierung) (2 - 3 UE)	Karate mit Älteren Alternativ: Shu-Ha-Ri Lehrprinzip	Karate mit Frauen und Mädchen / Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Karate mit männlichen Jugendlichen spezifische Probleme	Karate und (Selbst-)Management <hr/> Alternativ: Karate mit Kindern
Blick über den Zaun Andere Kampfkünste (1 - 2 UE)	Grundprinzipien des Jiu-Jitsu und Anwendungsmöglichkeiten im Karate	Grundprinzipien des Wing Tsun (Serientechniken, Chi Sao) / Parallelen im Karate	Einführung in Kobudo (vorzugsweise Bo-Karate und Escrima)	Grundelemente des Aikido und Anwendungsmöglichkeiten im Karate
Selbstverteidigung (1 - 2 UE)	Hebeln, Halten, Werfen Beispiele aus Karate und Jiu-Jitsu	Anwendungsmöglichkeiten dieser Prinzipien in der Nahdistanz bzw. Selbstvert.	SV gegen bewaffnete Angreifer (Vermeidungsstrategien und „letzte“ Mittel)	Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer (teilweise Integration von Aikidoprinzipien)
Meditation Entspannung (1 UE)	im Sitzen und/oder Liegen: Zazen und/oder Autogenes Training	in der Bewegung: Slow-Motion Kata, Kinhin, eventuell Tai-Chi Elemente	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Atembetontes Stretching ----- Gesamtfeedback

