

1. Fudoshin-Ryu Instruktoren-Lehrgang

Fortbildung für C- und B-Trainer

Referent: Wolf-Dieter Wichmann 8. Dan,
Diplomsportlehrer, A-Trainer, ehemaliger Lehrreferent des DKV

1. Teil **Biomechanische und neurologische Trainingsgrundlagen**

- a. Biomechanische Grundlagen der Techniken Tsuki und Keri
- b. Gesundheitliche Aspekte einer korrekten Ausführung bzw. gesundheitliche Gefährdung bei falscher Ausführung
- c. Fehlererkennung und methodische Hilfen zur Korrektur der falschen Ausführungen
- d. Unterschiede in Training und Belastung im Breiten- und Leistungssport

2. Teil **Entwicklung von „Kime“**

Was ist Kime?

Wie trainiere ich es?

Welches sind die geistigen Elemente von Kime?

3. Teil **Kampfentwicklung innerhalb der Karatemethodik**

Kumite von den ersten Schritten hin zum *Freien Kampf* und der *Selbstverteidigung*

- a. Der Aufbau der Kumite-Prüfungsformen
- b. Kenntniss der Inhalte und Ziele der verschiedenen Formen (vom Gohon Kumite bis zum Happon Kumite)
- c. Sicherheitsfragen und Aufsichtspflicht im Karate-Kampf
- d. Unterschiedliche Inhalte und Ziele im „traditionellen Kampf“ (u.a. Prüfungsformen) und im modernen Wettkampf

Der LG wird mit 8 LE als Fortbildung für C- und B-Trainer innerhalb des DKV anerkannt

Wolf-Dieter Wichmann