

Datum: 04. Mai 2024

Karate-Lehrgang mit Fiore Tartaglia 7. DAN

Hara - Karate aus der Körpermitte

Trainingszeiten

10:00 Uhr – 11:15 Uhr

9.Kyu – 5. Kyu

11:30 Uhr – 12:45 Uhr

4.Kyu – DAN

13:45 Uhr – 15:00 Uhr

9.Kyu – 5.Kyu

15:15 Uhr – 16:30 Uhr

4.Kyu – DAN



Mondo

16:30 Uhr – 17:00 Uhr



Hara

Lehrgangsgebühr:

ab 16 Jahre: 20,- Euro
bis 15 Jahre : 15,- Euro
Familie ab 3 Pers.: 30,- Euro

Infos:

Martin Seebacher

Tel.: 016090604757

E-Mail: MSeebacher@t-online.de

www.dokan-ev.de

Haftung:

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

Die Teilnehmer stimmen der Veröffentlichung von Bildmaterial zu.

**Ort: Budozentrum DOKAN e.V.
Rheinstr. 64 - 77815 Bühl**

Lehrgangsinhalt

Hara – Karate aus der Körpermitte

Dieser Lehrgang gibt uns die Gelegenheit, mit Fiore Tartaglia 7. DAN einen intensiven Trainingstag zu erleben

Karate aus der Körpermitte [HARA], dies soll das diesjährige Thema unseres Lehrgangs sein.

Hara ist das Körperteil, der beim Ausführen einer Karate-Technik den wichtigsten Part übernimmt. **Eine Technik beginnt mit dem Einsatz des Hara, der hier erzeugte Impuls wird an Arm oder Bein wiedergeben.** Durch das Hara wird die Energie eines Schlages im Moment des Auftreffens aufgenommen und durch den Körper in den Boden geleitet. Hieraus ergibt sich die Grundvoraussetzung für den richtigen Einsatz des Hara, der stabile Stand.

Das Hara ist jedoch mehr als die körperliche Komponente. In der japanischen Philosophie ist Hara ein Zustand, in dem Körper, Geist und Seele vereint werden. Somit dient es nicht nur dem körperlichen sondern auch dem geistigen und seelischen Gleichgewicht.

Die drei Faktoren für den körperlichen Aspekt sind Haltung, Spannung und Atmung.

Fiore wird sich dem Einsatz der Körpermitte in allen Belangen des Karate widmen. Er wird uns in die Lage versetzen, die Energie [KI] der Körpermitte in Kata-, Kihon- und Kumiteformen optimal einzusetzen. Fiore wird mit seinen Ideen überraschen.

Auch in diesem Jahr wollen wir mit Fiore ein kurzes Mondo anbieten.