



# KYUSHO – Training

Samstags wird nun ein regelmäßiges KYUSHO – Training angeboten.

Ort: Turnhalle Gymnasium Am Geroweier  
Balderichstr. 8 (Halle auf der rechten Seite)  
41061 Mönchengladbach

Termine: Samstags **29.02.20** **14.03.20** **04.04.20** *weitere Termine folgen*  
Uhrzeit: 15 bis 16.30 Uhr

Trainer: Holger Schroers

Die Trainingsinhalte umfassen:

- Angrüssen – Einstimmung auf das Training
- Theoretische Grundlagen
  - TCM
  - Erste Hilfe Maßnahmen und Kuatsu (Kappō)
  - Anatomie
  - Neurophysiologie
  - Schlagtechnik/Trefferwirkung
  - Trefferflächen
- Aufwärmen, Mobilisieren, Mushin (*noch* nicht auspowern)
- Grundtechniken (Stände, Schritte, Tritte, Schläge, Hebel, Fallschule, Prätzen- und Sandsacktraining,...)
- Angriffsszenarien und Kontertechniken mit Bezug zu den theoretischen Grundlagen
- Flow-Drills
- Gymnastik, Krafttraining, Prätzen- und Sandsacktraining (jetzt wird ausgepowert)
- Cool-Down und Dehnübungen
- Abgrüssen – Abschluss des Trainings

Jeder soll verstehen, was er macht und warum er diese Technik genau so ausführt. Fragen sind erlaubt und erwünscht. Hinterfragen sowieso!

Je nach Schwerpunkt-Thema kann die Intensität der o.a. Trainingsinhalte variieren.

Gerade für Anfänger und am Anfang der Trainingsreihe werden die theoretischen Grundlagen noch etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen. Diese sind unabdingbar, um das KYUSHO zu verstehen. Denn wichtig ist es die Techniken zu verstehen und nicht nur nachzumachen!

Wir trainieren partnerschaftlich. Unser Trainingspartner ist nicht unser Feind. Wirkungstreffer sollen nicht erfolgen. Die Unversehrtheit und Gesundheit haben oberste Priorität.

Bringt zum Training auch etwas zum Schreiben mit, damit ihr euch Notizen machen könnt.

Probiere es aus!



Sho-Dai Karate - Post & Telekom  
SV Mönchengladbach e.V.  
[www.sho-dai.de](http://www.sho-dai.de)



**KYUSHO**  
effektive und effiziente Selbstverteidigung  
[www.kyusho.one](http://www.kyusho.one)