

Budo Special 13

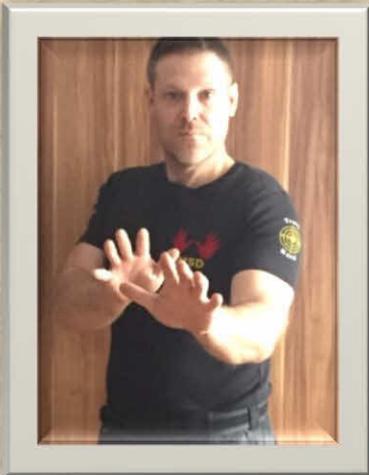
28.04. bis 30.4.2018

GRACIE JIU JITSU

KYOKUSHINKAI

SHOTOKAN

SELBSTVERTEIDIGUNG



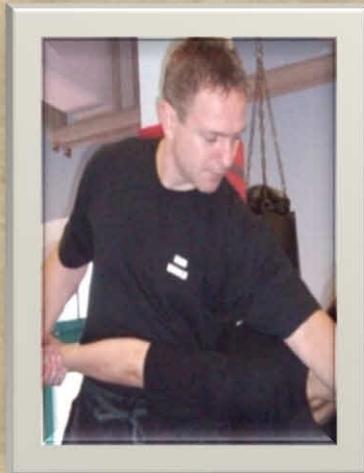
Martin Weidinger

1. Dan Ju-Jitsu
Instructor One on One Control
Selbstverteidigung/ Ju-Jitsu



Rainer Reiß

7. Dan MSK
Kick-Boxen/ Tai Chi



Jens Skarupski

4. Dan Karate
Kick-Boxen/ Karate
Selbstverteidigung

Peter Herrnhof

8. Dan
Chiefinstructor
MSDO Austria
Einsatzbezogene SV
Frauen SV



FURO

TAEKWONDO

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA

Moderne Selbstverteidigung (MSD) beinhaltet effektive Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten wie Judo, Karate, Aikido sowie Techniken, die sich in der Security und in Polizeieinheiten bewährt haben. Das Training unter professioneller Anleitung verbessert das Körpergefühl, gibt Sicherheit und macht Spaß.

T MOCARA

Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



Jan Schneider

5. Dan Furo
Furo

GRACIE JI - JUTSU

KYOKUSHINKAI

SHOTOKAN

FURO ★

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA

FURO

Auf der japanischen Insel Kagoshima befindet sich seit über 800 Jahren ein kleiner Schrein namens Furo-Gu welcher der Macht des Windes und der Wellen gewidmet ist. Übersetzt bedeutet Furo „stürmischer Wind und schlagende Wellen“

FURO ist ein moderner Kampfsport-Stil. Dieser beinhaltet neben Schlag- und Kick-Techniken wie im Kick-Boxen auch Würfe und Techniken am Boden, die sich bestens zur Selbstverteidigung eignen.

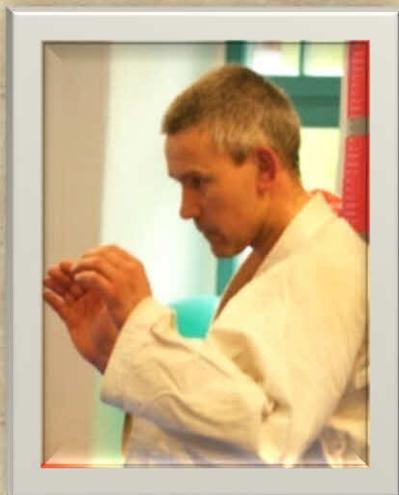
Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



Christoph Limbacher

5. Dan Karate
Kick-Boxen/ Karate



Jürgen Mosler

4. Dan Karate
Kick-Boxen/ Karate



Viktor Krause

1. Saxony Open 2012
Kick-Boxen/ Sambo

GRACIE JIU JITSU

KYUKUSHINKAI

SHOTOKAN

FURO

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN ★

TAI CHI

AROHA

Kick-Boxen ist eine Mischung aus fernöstlichen Beintechniken und europäischem Boxen. Ein forderndes intensives Ganzkörper-Training. Unter kompetenter Anleitung wird großer Wert auf das Erlernen präziser Techniken gelegt. Beim Partner-Training, am Sandsack oder Schlagpolster kann man sich richtig verausgaben.

TAMOGARA

Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



David Gottschalk
2. Dan Karate
Kyokushin/ Furo/ Ninjutsu

GRACIE JI - JUTSU

KYOKUSHINKAI ★

SHOTOKAN

FURO

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA

Kyoku = endgültig, höchst, vollendet

Shin = Wahrheit, Wirklichkeit

Kai = verbinden, zusammentreffen

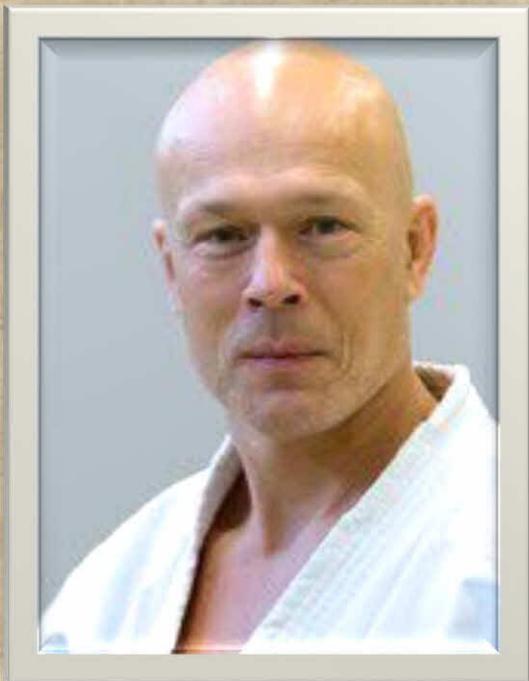
Kyokushinkai ist der Name der Karate-Stilrichtung. Es wird im Vollkontakt gekämpft, was Kyokushin zu einer der härtesten Karatearten macht. Er ist ein für die Entwicklung der Kampfkunst sehr bedeutender Stil, da aus ihm viele moderne Vollkontakt-Stile entstanden sind. Die volle Bedeutung eröffnet sich einem erst nach vielen Jahren beständigen übens.

GRACIE JIU JITSU



Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



Thomas Mehnert

6. Dan Karate
1. Dan Ju-Jutsu
1. Dan Gracie Jiu-Jitsu
(Bjj/MMA)

KYOKUSHINKAI

SHOTOKAN

FUJO

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA

Das brasilianische Jiu Jitsu ist die südamerikanische Variante des Kodokan-Judo und wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie entwickelt. Helio war körperlich schwächig und konnte viele traditionelle Techniken nicht anwenden. Er veränderte die Mechanik und Hebelwirkung einiger Techniken und machte sie damit effektiver und für körperlich schwächere Personen anwendbar. Gracie`s Stil ist heute prägend für BJJ während eines MMA Kampfes. Typisch ist es, die Distanz zum Gegner so schnell wie möglich zu überbrücken und ihn in den Bodenkampf zu verwickeln. Dies minimiert das Verletzungsrisiko und macht Gracie Jiu-Jitsu sehr effektiv.

T MOGARA

Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



AROHA - Instructor **Kerstin Weber & Sabine Paulick**

GRACIE JI - JUTSU

KYUKUSHINKAI

SHOTOKAN

FURO

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA ★

AROHA ist ein Mix hauptsächlich aus kontrolliert ausdrucksstarken kraftvollen und entspannenden Bewegungen mit einem einfachen Grundschrift. Inspiriert ist AROHA vom Begrüßungstanz Haka der neuseeländischen Maori. Was auch heute noch von der Football-Nationalmannschaft von Neuseeland zur Eigenmotivation den Zuschauern vor dem Spiel eindrucksvoll dargeboten wird. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlgefühl führt.

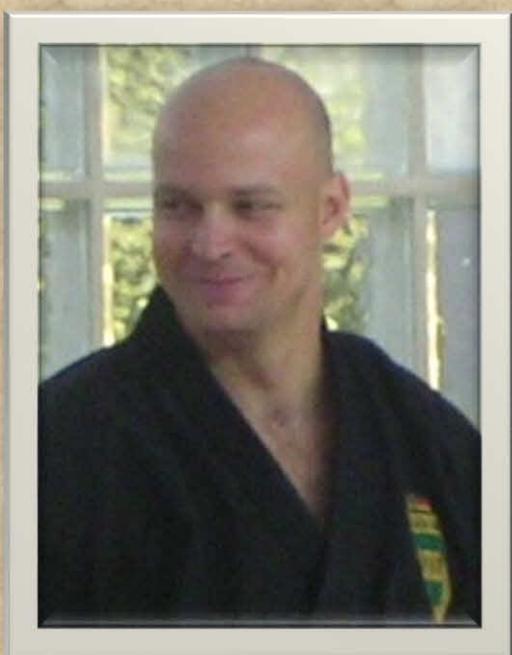
Tai Chi gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender. Es findet ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Während der gesamten Trainingsstunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Dadurch wird dem Einsteiger die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können. Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und fördert die außergewöhnliche Atmosphäre.

AROHA soll Emotionen ansprechen, ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann und gibt Emotionen der eigenen Lebensenergie neuen Raum.



Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018



Rainer Reiß

7. Dan MSK
Tai Chi/ Kick-Boxen
Selbstverteidigung

GRACIE JIU JITSU

KYOKUSHINKAI

SHOTOKAN

FURO

TAEKWONDO

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI ★

AROHA

Tai Chi ist über 500 Jahre alt und wurde im alten China zur Verteidigung praktiziert. Heute wird es vornehmlich als Meditationsform genutzt. Die uralte Bewegungskunst beinhaltet die Aspekte von körperlicher, psychischer und mentaler Gesundheitspflege sowie Meditation und integriert diese in das tägliche Leben. Das Tai Chi betont vollständige Entspannung. Anders als in den harten Stilen finden sich sanfte, langsam fließende Bewegung, zur Förderung innerer Kraft und Elastizität

T MOGARA

Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018

GRACIE JI - JUTSU

KYUKUSHINKAI

SHOTOKAN

FURO

TAEKWONDO ★

SELBSTVERTEIDIGUNG

KICK-BOXEN

TAI CHI

AROHA



Noor Ahmad Gizabi

6. Dan Taekwondo
Internationaler Referee



Matthias Tracksdorf

5. Dan Taekwondo
Landestrainer Sachsen

Tae = Fußtechnik **Kwon** = Handtechnik **Do** = Weg

Taekwondo ist eine koreanische Form der Selbstverteidigung mit variationsreichen Techniken bei dem alle Teile der Hände, Arme, Beine und Füße eingesetzt werden. Im Vordergrund steht die Persönlichkeitsentfaltung des Einzelnen durch einen erfahrenen Lehrer. Mit der Zeit stellt sich neben dem körperlichen Wohlbefinden eine verbesserte Selbstwahrnehmung ein.

Budo Special 13

28.04. bis 30.4.2018

GRACIE JIU JITSU

KYOKUSHINKAI

SHOTOKAN

SELBSTVERTEIDIGUNG

FURO

TAEKWONDO

KICK-BOXEN

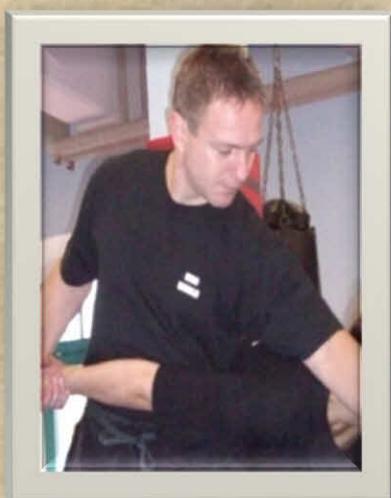
TAI CHI

AROHA



Lutz Heinke

5. Dan Karate
DKV



Jens Skarupski

4. Dan Karate
DJKB



Jürgen Mosler

4. Dan Karate
DJKB

Shotokan = „Haus des Pinienrauschens“

Diese am weitesten verbreitete Stilrichtung des Karate zeichnet sich besonders durch seine langen Stände, harten Blöcke und geradlinigen Angriffe aus. Beim Budo Spezial 13 widmen wir uns besonders der von Risto Kiiskilä entwickelten Kumite- Kata "Hokkyokuko" und der freien Anwendung der Elemente im Wettkampf.