



Titel: Basis Martial Arts -Kämpfen & mit/ und gegen einen Partner	
Veranstaltungsnummer:	SP 23134
Veranstalter:	Kung Fu school - Schule für Kampfkunst & Selbstverteidigung
Datum:	27.02.23
Zeit:	12-16.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Kung Fu school - Schule für Kampfkunst & Selbstverteidigung, Mehringdamm 64 10961 Berlin
Thema:	
Form der Veranstaltung:	Basiskurs / Einstiegskurs Modul 1
Referent(in):	Thomas Schubert, Trainer & Lehrer für Philippinische Kampfkunst, Wing Chun, 1 Kyu Judo , Dipl. Sportwissenschaftler
Teilnehmergebühren:	45,00 Euro
Meldungen per Fax an:	
Meldungen per eMail an:	kampfkunstberlin@gmail.com
Informationen unter:	0176/ 220 75 840 oder unter kampfkunstberlin@gmail.com
Meldeschluss:	20.02.23

Zielstellung der Fortbildung

Das Seminar soll eine Einführung zum Thema Kampfkunst, Kampfsport- "Kämpfen" mit/gegen einen Partner geben. Praxisnah, vorwiegend als Partnerübungen, werden verschiedene Basis Drills sowie Übungsfolgen und Spielformen vorgestellt und geübt. Schwerpunkt ist die Anwendung im Sportunterricht. Wie kann ich Basiselemente aus dem Kampfsport/ Kampfkunst in den Unterricht (Module) integrieren.

Inhalte

Basiswissen Martial Arts: praktische Unterrichtseinheiten zu klassischen Angriffs und Verteidigungs Aktionen im Partnertraining. Schulung und Training von mechanischen Grundlagen in Angriff und Verteidigung (Tritte, Schläge und Würfe).
Warm up settings, Partnerübungen- Drills, Zweikampfspiele
Umgang mit verschiedenen Materialien wie Pratzen, Polster und verschiedene Alltagsmaterialien

Bequeme Sachen und Sportschuhe bitte mitbringen. Materialien werden gestellt.
Anmeldungen bitte unter kampfkunstberlin@gmail.com