



## Module im DKV

### **Modul 7: Ki-Karate: Koordinative Präzision und gerichtete Aufmerksamkeit (8 Lehreinheiten)**

Die Lehreinheiten werden für die B-Trainer Lizenz Breitensport „Karatelehrer“ und die A-Trainer Lizenz Breitensport angerechnet.

#### **Dozentin u. Ausbilderin:**

Professorin Dr. Petra Schmidt

Infos: [www.ki-karate.de](http://www.ki-karate.de)

#### **Termin:**

Samstag, 16.03.2024 von 09:00 bis ca.18:30 Uhr

#### **Ort:**

Budokan Maintal  
Ascherstraße 62  
63477 Maintal

**Seminargebühren: 110,00 €**

inkl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser),  
ohne Übernachtung und sonstige Verpflegung

Bitte überweisen Sie **vor dem Seminar** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren zzgl. evtl. Mittagessen auf das Konto des DKV (s. Anmeldebogen).

**Karate Gi und Trainingskleidung sowie Schreibutensilien mitbringen!**  
**Während der gesamten Veranstaltung gilt Haftungsausschluss!**

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 6 Wochen** vor dem Seminar an [sonja.staimann@karate.de](mailto:sonja.staimann@karate.de) senden.

## Modul 7 (Professorin Dr. Petra Schmidt)

Ki-Karate:

Koordinative Präzision und gerichtete Aufmerksamkeit

Softness triumphs over hardness, feebleness over strength.

What is more malleable is always superior over that which is inmoveable.

Lao-Tzu

Die Idee der Ki-Karate ist, eine Übungsmethode zu entwickeln, mit der auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig vom Geschlecht die Karatetechniken verbessert werden können. Verbesserung der Techniken heißt Steigerung der Effektivität - ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein eine Person ist.

Die Ausgangsposition ist folgende: Diejenigen, die Aikidô oder Kendô machen, werden auch im fortgeschrittenen Alter immer besser. Ihre Fähigkeiten, effektive Techniken ausführen und anwenden zu können, nehmen zu. Doch gibt es kaum 80-Jährige Karateka, die wirklich gutes oder gar besseres Karate machen würden, als die zwanzigjährigen „Karate-Frischlinge“. Gesucht werden deshalb bestimmte Übungen, mit denen das Wesentliche im Karate, die grundlegenden Zusammenhänge von emotional-geistigen und körperlichen Haltungen für die Verbesserung des Karate-Trainings eingesetzt werden können.

Um ein neues System entwickeln zu können, ist Umdenken erforderlich: Weg von herkömmlichen „Hau-Drauf-Methoden“, hin zu intelligenten und angemessenen Übungen, die darauf abzielen, unsere gesamten Ressourcen bestmöglich, das heißt möglichst effizient zu nutzen.

Ki-Karate ist eine Übungsmethode, in der Ki-Übungen (eine Art japanisches Qi-Gong) für Karate-Übungen genutzt werden. Es ist kein neuer Stil, es ist keine letzte Wahrheit und es ist keine Zauberei. Viele verschiedene Einflüsse aus anderen Systemen zum Erlernen, Erleben und Entwickeln von Körper und Geist fließen in diese Methode ein. Sie beruht auf grundlegenden Prinzipien wie:

- ♣ Erdanziehung- und Gegenanziehung nutzen
- ♣ Loslassen statt Festhalten
- ♣ Visualisierungen, um eine Einheit von Körper und Geist herzustellen
- ♣ Einbeziehen neurophysiologischer Erkenntnisse
- ♣ Nutzen der Wechselwirkungen von körperlichen und emotional-geistigen Haltungen
- ♣ Einsatz der Atmung als Bindeglied zwischen Körper und Geist
- ♣ Präzise Koordination für biomechanisch sinnvolle Ausrichtung des gesamten Organismus

Ki-Karate ist für jede Altersgruppe geeignet, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Dr. Petra Schmidt hat diese Übungen für ein effektives und gesundes Karate systematisch zusammengefasst. Weitere Informationen siehe: [www.ki-karate.de](http://www.ki-karate.de)